

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями), в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №5, на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» автор .В.И. Лях.

Рабочая программа отражает распределение учебных часов по разделам (темам) и последовательность изучения тем с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Учебник Физическая культура 1-4 класс , издательство «М: Просвещение», 2020, автор-составитель: В.И. Лях

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

«Выпускник научится»	«Выпускник получит возможность научиться»
<p>Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.</p> <p>Достижение планируемых результатов этой группы выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения. Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.</p>	<p>Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.</p> <p>При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», программ по всем учебным предметам.</p>

1.1. Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none">– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;– способность к оценке своей учебной деятельности;– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;– установка на здоровый образ жизни;– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе	<ul style="list-style-type: none">– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

1.2. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

1.3. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приемов решения задач. 	<ul style="list-style-type: none"> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; – осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; – осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; – произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.
--	---

1.4. Коммуникативные универсальные учебные действия

<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; – учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; – понимать относительность мнений и подходов к решению
---	---

<p>ИКТ и дистанционного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнера; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p>проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; – продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; – с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.
--	---

Предметные результаты по разделам изучения предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального общего образования: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, 	<ul style="list-style-type: none"> – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<p>выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс	
Личностные результаты	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других народов; -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать; конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Метапредметные результаты	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; -овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; - вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы); - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
Предметные результаты	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; <ul style="list-style-type: none"> - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

2 класс

Личностные	У обучающегося будут сформированы:
------------	------------------------------------

результаты	<ul style="list-style-type: none"> -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности -формирование уважительного отношения к культуре других народов; -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Метапредметные результаты	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; -овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. - быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося); - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
Предметные результаты	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической

	<p>подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	---

3 класс

<p>Личностные результаты</p>	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
------------------------------	--

	<p>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>
<p>Метапредметные результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; -овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. - быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося); - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
<p>Предметные результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации; - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость). - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них

	<p>физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--

4 класс

<p>Личностные результаты</p>	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности -формирование уважительного отношения к культуре других народов; -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
<p>Метапредметные результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. - быть готовым на урок по физической культуре, в соответствии с требованиями учителя (форма одежды, обувь и внешний вид учащегося); - соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
<p>Предметные результаты</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации; - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость). - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них

физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

	<ul style="list-style-type: none">— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

2. Содержание учебного предмета

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Игры народов Севера», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 102 часа. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Основы знаний и развитие двигательных качеств изучаются в процессе уроков.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Практическая часть		Краткое содержание раздела
			Практическая работа	Контрольный норматив	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<p>Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	15	12	3	<p>Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки</p>

					направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Характеристика основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3	Легкая атлетика	34	26	8	Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; 500 м; 1000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.
4	Лыжная подготовка	17	16	1	Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; скользящий, ступающий шаг, попеременный двушажный ход, повороты переступанием палками, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км;1,5 км; кататься на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
5	Подвижные, спортивные игры	27	27		Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; играть в спортивную игру «Пионербол», «Баскетбол» по простейшим правилам. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку со средней и дальней дистанции. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Удочка», «Бой петухов», «Вышибалы», «У медведя во бору», «Космонавты», «Перестрелка», «Воробьи-вороны», «Змейка», «Караси и щука». Футбол: удары по воротам, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол».Баскетбол: броски и ловля мяча, в парах,ведение мяча с изменением направления и скорости, броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол»,

				«Пионербол». Волейбол: броски мяча через волейбольную сетку, передача мяча через сетку разными способами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точно в мишень», «Метатели», «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Вышибалы», «Перестрелка», «Гонка баскетбольных мячей».
6	Игры Народов Севера	9	9	Ученики познакомятся с историей и традицией народов ханты и манси, изучат правила игр, научатся играть в подвижные игры этих народов, познакомятся с известными спортсменами Югры. Подвижные игры «Достань кольцо», «Скачки на одной ноге», «Ручейки и озера», «Оленьи упряжки», «Важенка и олени», «Волк и олени», «Погоня за зверем». Подвижные игры «Волки и зайцы», «Перейти болото», «Заячьи прыжки», «Меткий охотник», «Отбивка оленей», «Прыжки на дальность», «Ловля оленей», «Хейро». Подвижные игры «Поймать оленя», «Национальный тройной прыжок», «Метания тынзяна на хорей», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Кусан юх», «Погоня за зверем», «Куропатки и охотники».
	Итого	102	90	12

3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	кол-во часов	Дата		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
Раздел: лёгкая атлетика -16 часов, подвижные игры - 10 часов						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Урок-сказка «Волшебная страна».	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках ФК. Роль ФК в жизни человека. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Расчёт по порядку. Передвижения.
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Урок-путешествие «Королева спорта».	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Правила предупреждения травматизма. Разновидности ходьбы. Возникновение ФК у древних людей. Комплекс ОРУ для формирования осанки.
3	Спортивный марафон: беговые упражнения	1			ОПУ	Строевые упражнения. Игра на внимание «Разойдись-становись». Разновидности ходьбы. Бег с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки.
4	Урок-игра: челночный бег 3x5 м.	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Бег изменением направления. Челночный бег 3x5 м. 2-минутный бег.
5	Урок-соревнование: челночный бег 3x10м.	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10м. Ускорения.
6	Урок-игра «Ловишки»	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Пятнашки».
7	Урок-соревнование: бег 30 м. с высокого старта	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Бег 30 м. Ускорения. Развитие быстроты. П/и «Два мороза».
8	Спортивный марафон: бег до 3 мин., ускорения	1			ОТУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Бег из разных исходных положений. Развитие выносливости. Бег до 3 мин.
9	Урок-соревнование: бег 30 м.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием. Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м. Развитие быстроты. П/и «День и ночь».
10	Прыжок в длину с места.	1			ОПУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Горелки».
11	Урок-игра «Догонялки»	1			ОТУ	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «К своим флажкам».

12	Урок-соревнование: прыжок в длину с места	1			ЗУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места
13	Прыжок с высоты до 30 см.	1			ОПУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Прыжок с высоты до 30 см. Подвижная игра «Волк во рву».
14	Урок-соревнование: прыжок в длину с разбега	1			ОПУ	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».
15	Спортивный марафон: прыжки через препятствия	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через набивные мячи, плоские препятствия.
16	Метание малого мяча с места на дальность	1			ОПУ	Ходьба и бег. 3-мин.бег. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность.
17	Урок-соревнование: метание малого мяча в цель.	1			ОПУ	Ходьба и бег. 3-мин.бег. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние в вертикальную цель с 3 м.
18	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Урок-игра «Пятнашки»	1			ОПУ	Ходьба. Бег с заданием. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки».
19	Строевая подготовка. Подвижная игра «Два мороза»	1			ОПУ	Ходьба. Бег с заданием. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Два Мороза».
20	Урок-игра «Горелки», «Гуси-лебеди»	1			ОПУ	Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры «Горелки», «Гуси-лебеди» .
21	Урок-эстафета: «Смена сторон», «Вызов номеров»	1			ОПУ	Равномерный бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».
22	Игры с прыжками с использованием скакалки	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Игры с прыжками с использованием скакалки. Развитие координационных способностей.
23	Урок-соревнование «Метко в цель», «Точный расчёт»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м. П/и «Точный расчёт», «Метко в цель»

24	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Урок-игра «К своим флажкам»	1			ОТУ	Ходьба. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Урок-игра «К своим флажкам».
25	Урок-соревнование: бросок набивного мяча	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м. П/и «Точный расчёт», «Метко в цель»
26	Урок-эстафета с элементами лёгкой атлетики	1			ОТУ	Ходьба. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Встречные эстафеты.

Раздел: гимнастика с основами акробатики – 16 часов

27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1			ОПУ	ТБ на уроках гимнастики. ФК-средство укрепления здоровья и физического развития. Строевые упражнения. Повороты. Комплекс ОРУ.
----	---	---	--	--	-----	---

28	Группировка. Перекаты в группировке	1			ОПУ	Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.
29	Перекаты лёжа на животе	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Группировка. Перекаты лёжа на животе. П/и «Горелки».
30	Перекаты из упора стоя на коленях	1			ОПУ	Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ с мячами. Перекаты лёжа на животе. Перекаты из упора стоя на коленях
31	Лазание по гимнастической стенке	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей
32	Лазание по наклонной скамейке	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ без предметов. Лазание по наклонной скамейке. П/и «Ловушка». Развитие координационных способностей.
33	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке	1			ОПУ	Ходьба по заданию. Бег. Комплекс ОРУ без предмета. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. П/и «Вышибалы».
34	Перелезание через горку матов	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Перелезание через горку матов. Эстафеты. Наклон вперёд из положения сидя.
35	Перелезание через гимнастического козла	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Перелезание через гимнастического козла. П/и «Раки»
36	Перелезание через гимнастическую скамейку	1			ОПУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Перелезание через гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа.
37	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1			ОПУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Перелезание через гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища из положения лёжа. П/и «Тройка». Упражнения на гимнастической скамейке.
39	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1			ОТУ	Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в висе и лёжа.
40	Сгибание и разгибание рук в висе и лёжа	1			ЗУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук.
41	Преодоление полосы препятствий	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Преодоление полосы препятствий.
42	Наклон вперёд из положения сидя	1			ЗУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Вышибалы». Полоса препятствия.
Раздел: подвижные игры – 6 часов						
43	Строевая подготовка. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Подвижная игра «Воробьи-вороны». Развитие гибкости.

44	Подвижная игра «У медведя во бору»	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «У медведя во бору».
45	Подвижная игра «Салки- догонялки».	1			ОПУ	Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки- догонялки». Развитие быстроты

46	Подвижная игра «Вышибалы»	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Вышибалы».
47	Подвижная игра «Рыбки», «Кто быстрее»	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Рыбки», «Кто быстрее».
48	Эстафеты с элементами гимнастики	1			ОТУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с элементами гимнастики

Раздел: элементы спортивных игр – 10 часов

49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча	1			ОПУ	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Названия и правила игр. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.
50	Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Виды спортивных игр. Ловля и передача мяча стоя на месте и в шаге.
51	Бросок и ловля мяча	1			ОПУ	Ходьба и бег по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей. Бросок мяча двумя руками. Ведение мяча.
52	Ведение мяча на месте, по прямой	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте, по прямой. Подвижная игра «Вышибалы».
53	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу	1			ОТУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Перестрелка».
54	Индивидуальная работа с мячом	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». Ловля и броски мяча в парах. Ходьба и бег по заданию. Бег до 3 мин.
55	Подвижная игра « У кого меньше мячей»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей. Индивидуальная работа с мячом.
56	Подвижная игра «Школа мяча»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча. П/и «Школа мяча». Ловля и броски мяча в парах. Ходьба и бег по заданию. Бег до 3 мин.
57	Подвижная игра «Мяч в корзину»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Индивидуальная работа с мячом.
58	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			ОТУ	Разновидности ходьбы. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей. Эстафеты с

					элементами спортивных игр.
Раздел: лыжная подготовка – 12 часов					
59	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		ОПУ	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
60	Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок.	1		ОПУ	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основная стойка. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок
61	Ступающий шаг с палками	1		ОТУ	Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками. Передвижение до 500 м.
62	Скользкий шаг без палок	1		ОПУ	Строевые упражнения. Скользящий шаг без палок. Передвижение до 1 км.
63	Скользкий шаг с палками	1		ОТУ	Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км.
64	Чередование ступающего и скользящего шагов	1		ОТУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Чередование ступающего и скользящего шагов
65	Поворот переступанием на месте	1		ОПУ	Строевые упражнения. Поворот переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 500 м.
66	Подъём ступающим шагом	1		ОПУ	Строевые упражнения. Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.
67	Спуск под уклон	1		ОПУ	Строевые упражнения. Спуск под уклон. Подвижная игра «Попади в ворота». Передвижение на лыжах до 1 км.
68	Подъём скользящим шагом	1		ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение до 500 м. Чередование изученных ходов. Подъём скользящим шагом
69	Подвижная игра на лыжах «Охотники и олени»	1		ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Охотники и олени»
70	Эстафеты на лыжах	1		ОТУ	Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км.

Раздел: игры народов Севера – 7 часов

71	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера	1		ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера История развития соревнований. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.
72	Подвижная игра «Метание шишек»	1		ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба и бег по сигналу. Подвижная игра «Метание шишек»
73	Подвижная игра «Ловля оленей»	1		ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Ловля оленей».

74	Подвижная игра «Льдинка, ветер и мороз»	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Льдинка, ветер и мороз».
75	Подвижная игра «Борьба оленей»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Борьба оленей». Развитие координации. Бег до 4 мин.
76	Подвижная игра «Переезд»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ мячом.
						Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Переезд».
77	Подвижная игра «Куропатки и охотники»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие гибкости. Подвижная игра «Куропатки и охотники».
Раздел: лёгкая атлетика – 22 часа						
78	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Чередование ходьбы и бега.	1			ОПУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств
79	Ходьба и бег с изменением направления	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег с изменением направления. Комплекс ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с изменением направления.
80	Ходьба и бег из разных исходных положений	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег из разных исходных положений. П/и «Гуси-лебеди».
81	Пробегание коротких отрезков	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. 3-минутный бег. Пробегание коротких отрезков. П/и «Гуси-лебеди».
82	Контроль: бег 30 м.	1			ЗУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 3 мин. Многоскоки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Контроль: бег 30 м.
83	Чередование ходьбы и бега.	1			ОТУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств
84	Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением.	1			ОТУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 4 мин. Развитие быстроты. Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ.
85	Контроль: челночный бег 3x10м.	1			ЗУ	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Контроль: челночный бег 3x10м.
86	Бросок набивного мяча на дальность	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Охотники и утки»
87	Многоразовые прыжки.	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Многоразовые прыжки. П/и «Кто быстрее».
88	Контроль: прыжок в длину с места.	1			ЗУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.

89	Метание малого мяча на дальность	1			ОТУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча с места на дальность. Беговые эстафеты.
90	Метание малого мяча в цель	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель с расстояния 4 м. Круговые эстафеты. Кросс до 1 км.
91	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1			ОПУ	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя. Бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Контроль: челночный бег 3х10м.
92	Развитие скоростно-силовых качеств	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Охотники и утки»
93	Развитие выносливости	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Многократные прыжки. П/и «Кто быстрее».
94	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.
95	Подвижная игра «Попади в мяч»	1			ОПУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча с места на дальность. Беговые эстафеты.
96	Кроссовая подготовка	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель с расстояния 4 м. Круговые эстафеты. Кросс до 1 км.
97	Контроль: кросс 500 м.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Контроль: кросс 500 м. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие выносливости.
98	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Разновидности ходьбы. Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие выносливости.
99	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			ОТУ	Ходьба и бег. 4-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

ОПУ – образовательно-предметный урок
ОПУ – образовательно-познавательный урок
ОТУ – образовательно-тренировочный урок
ЗУ – зачетный урок

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
Раздел: лёгкая атлетика – 19 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках ФК. Правила предупреждения травматизма. Виды физических упражнений. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Комплекс ОРУ.
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	1			ОПУ	Правила по ТБ по лёгкой атлетике. Связь ФУ с трудовой деятельностью. Виды ФУ. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ для формирования осанки
3	Строевая подготовка. Беговые упражнения	1			ОПУ	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Перестроения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс УГГ.
4	Бег с преодолением препятствий	1			ОТУ	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ.П/и «Вышибалы».
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м.	1			ОТУ	Чередование ходьбы и бега. Бег с заданием. Челночный бег 3х5 м. Развитие координации. Подвижная игра «Пятнашки».
6	Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие координации. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Подвижная игра «Перестрелка».
7	Контроль: челночный бег 3х10м.	1			ЗУ	Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. Ускорения.
8	Бег 30 м с высокого старта	1			ОПУ	Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Высокий старт. Бег 30, 60 м. Ускорения из разных положений.
9	Контроль: бег 30 м.с высокого старта	1			ЗУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м. Развитие быстроты. П/и «К своим флажкам».
10	Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам	1			ОПУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

11	Прыжок в длину с места	1			ОПУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многократные прыжки.
12	Контроль: прыжок в длину с места	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки.
13	Прыжок с высоты до 40 см. Бег до 4 мин.	1			ОПУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многократные прыжки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок с высоты до 60 см. Подвижная игра «Два мороза».
14	Прыжки через скакалку. Многократные прыжки	1			ОПУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Два мороза».
15	Метание малого мяча с места на дальность	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Равномерный 5-минутный бег. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры».
16	Метание малого мяча в цель с расстояния 4м.	1			ОПУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многократные прыжки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок с высоты до 60 см. Подвижная игра «Два мороза».
17	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1			ОТУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
18	Контроль: кросс 500 м.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры».
19	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Многократные прыжки.

Раздел: подвижные игры – 8 часов

20	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Мышеловка».	1			ОТУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Смешанное передвижение. Развитие скоростно-силовых качеств.
21	Подвижная игра «Заяц без дома»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Заяц без дома».
22	Подвижная игра «Невод»	1			ОПУ	Ходьба и бег. 5-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Невод». Эстафеты.
23	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Кто дальше бросит».
24	Подвижная игра «Точно в мишень»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижная игра «Точно в мишень». Круговые эстафеты.

25	Подвижная игра «Посадка картофеля»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Посадка картофеля».
26	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».
27	Подвижная игра «Посадка картофеля»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Посадка картофеля».

Раздел: гимнастика с основами акробатики – 15 часов

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты. Кувырок вперёд.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту ЧСС. Повороты. Перестроения. Комплекс ОРУ.
29	Кувырок вперёд в группировке	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Перестроения. Развитие координации. 2-3 кувырка вперёд.
30	Стойка на лопатках согнув ноги	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра «Космонавты». Развитие гибкости. Стойка на лопатках.
31	Стойка на лопатках выпрямив ноги	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. П/и «У медведя во бору».
32	Наклон вперёд из положения стоя	1			ЗУ	Ходьба по заданию. Бег. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. Наклон вперёд из положения сидя.
33	Акробатическая комбинация из 2 элементов.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Акробатическая комбинация из 3 элементов. П/и «Перестрелка»
34	Упражнения на низкой перекладине	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Вышибалы». Лазание по гимнастической стенке.
35	Контроль: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1			ЗУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.
36	Упражнения в простых и смешанных висах	1			ОПУ	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастической скамейке
37	Лазанье по наклонной скамейке	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастическом бревне.
38	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. П/и «Воробы-вороны». Лазание по наклонной скамейке
39	Упражнения на гимнастической стенке	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Перелезание через бревно, коня.
40	Упражнения на гимнастической скамейке	1			ОТУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Жараси и щука».
41	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа на спине	1			ЗУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Перестрелка»

42	Эстафеты с элементами гимнастики	1			ОТУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Стигание и разгибание рук в висе лёжа. Эстафеты с элементами гимнастики.
Раздел: подвижные игры – 5 часов						
43	Подвижная игра «Волна»	1			ОПУ	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ с мячами. Подвижная игра «Волна». Развитие гибкости.
44	Подвижная игра «Неудобный бросок»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости. Подвижная игра «Неудобный бросок».
45	Подвижная игра «Что изменилось»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения. Подвижная игра «Что изменилось».
46	Подвижная игра «Мяч соседу»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Мяч соседу».
47	Подвижная игра «Мышеловка»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения. Подвижная игра «Мышеловка».

Раздел: элементы спортивных игр – 14 часов

48	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения в стойке баскетболиста	1			ОПУ	Техника безопасности по спортивным играм. Названия и правила спортивных игр. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.
49	Передвижения с мячом различными способами	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча разными способами. Развитие координационных способностей.
50	Ловля и передача мяча	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Мяч среднему».
51	Ведение мяча на месте, по прямой	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Мяч среднему».
52	Ведение мяча по дуге, с остановками, по сигналу	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Ходьба и бег по заданию. Бег до 3 мин. Развитие гибкости. Броски мяча по воротам и в цель.
53	Элементы волейбола: подводящие упражнения для обучения подаче	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча через сетку. П/и «Мяч среднему».
54	Элементы волейбола: подбрасывание мяча на заданную высоту	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Пионербол». Эстафеты с элементами спортивных игр.
55	Элементы футбола: ведение и остановка мяча	1			ОПУ	ТБ на уроках спортивных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Спортивная игра «Мини – баскетбол».
56	Подвижные игры «Гонка мячей», «Бросок ногой»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Гонка мячей». Развитие выносливости.

57	Подвижная игра «Мяч среднему»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Удары по воротам в футболе.
58	Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».
59	Подвижная игра «Космонавты»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча через сетку. П/и «Космонавты».
60	Подвижная игра «Птица в клетке»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Птица в клетке». Развитие выносливости.
61	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			ОТУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная игра «Мини – баскетбол». Эстафеты с элементами спортивных игр.
Раздел: лыжная подготовка – 17 часов						
62	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			ОПУ	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
63	Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок	1			ОПУ	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основная стойка. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.
64	Ступающий шаг с палками и без палок	1			ОТУ	Основная стойка. Повороты. Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
65	Скольльзящий шаг с палками и без палок	1			ОПУ	Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
66	Чередование ступающего и скольльзящего шагов	1			ОТУ	Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками. Передвижение до 2 км. Чередование изученных ходов.
67	Попеременный двухшажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 500 м. Попеременный двухшажный ход.
68	Подъём «лесенкой»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подъём «лесенкой». Спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км.
69	Спуск в основной стойке	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1км.
70	Торможение «плугом»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Торможение «плугом» Передвижение на лыжах до 1км.
71	Передвижение на лыжах до 1 км разными ходами	1			ОТУ	Строевые упражнения. Поворот «переступанием». Подвижная игра «Куда укачишься за два шага». Передвижение на лыжах до 1 км.
72	Подвижная игра «Проехать через ворота»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подвижная игра «Проехать через ворота». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.
73	Подвижная игра «Подними предмет»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «Подними предмет».

74	Передвижение на лыжах до 1 км разными ходами	1			ОТУ	Строевые упражнения. Спуск в высокой стойке. Передвижение изученными ходами. Передвижение на лыжах до 1 км.
75	Подвижная игра «Слалом на санках»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1км. Подвижная игра «Слалом на санках».
76	Подвижная игра «Спуск с поворотом»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1км. Подвижная игра «Спуск с поворотом».
77	Контроль: бег на лыжах 1 км.	1			ЗУ	Лыжные гонки 1 км. Эстафеты на лыжах.
78	Эстафеты на лыжах	1			ОТУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты на лыжах.

Раздел: игры народов Севера – 9 часов

79	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера.	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера История развития соревнований. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.
80	Подвижная игра «Достань кольцо»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Традиции народов ханты и манси. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Достань кольцо».
81	Подвижная игра «Скачки на одной ноге»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба и бег по сигналу. Подвижная игра «Скачки на одной ноге».
82	Подвижная игра «Ручейки и озёра»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Ручейки и озёра».
83	Подвижная игра «Оленьи упряжки»	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Оленьи упряжки».
84	Подвижная игра «Важенка и оленята»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Важенка и оленята». Развитие быстроты.
85	Подвижная игра «Волк и олени»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Волк и олени». Развитие координации. Бег до 4 мин.
86	Подвижная игра «Оленьи упряжки»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Оленьи упряжки».
87	Подвижная игра «Погоня за зверем»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие гибкости. Подвижная игра «Погоня за зверем».

Раздел: лёгкая атлетика – 15 часов

88	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба и бег	1			ОПУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств
----	---	---	--	--	-----	---

89	Бег с изменением частоты шагов	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег из разных исходных положений. П/и «Пустое место»
90	Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением.	1			ОТУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 4 мин. Развитие быстроты. Челночный бег 3x10м. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Круговая эстафета.
91	Контроль: челночный бег 3X10 м.	1			ЗУ	Ходьба и бег. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10 м. П/и «Перестрелка»
92	Прыжок в длину с места.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через скакалку, через препятствия. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. П/и «Лисы и куры».
93	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги	1			ОТУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег до 5 мин. П/и «Зайцы в огороде»
94	Прыжки через скакалку, через препятствия	1			ОТУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты
95	Контроль: прыжок в длину с места	1			ЗУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Контроль: прыжок в длину с места. Беговые эстафеты
96	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Прыжок в высоту с прямого разбега. Круговые эстафеты. Кросс до 1 км.
97	Бросок набивного мяча на дальность	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Удочка».
98	Метание малого мяча в цель	1			ОПУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег до 5 мин. П/и «Зайцы в огороде»
99	Контроль: метание малого мяча в цель	1			ОПУ	Ходьба и бег по заданию. Контроль: метание малого мяча в цель. Комплекс ОРУ.. Бег до 5 мин. П/и «Зайцы в огороде»
100	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Кросс по пересеченной местности
101	Беговые и прыжковые эстафеты	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель с расстояния 4 м. Круговые эстафеты. Кросс до 1 км.
102	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			ОТУ	Ходьба и бег. 7-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики

ОПУ – образовательно-предметный урок
ОПУ – образовательно-познавательный урок
ОТУ – образовательно-тренировочный урок
ЗУ – зачетный урок

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
Раздел: лёгкая атлетика – 20 часов						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Строевая подготовка.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках ФК. Правила предупреждения травматизма. Виды физических упражнений. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Комплекс ОРУ.
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	1			ОПУ	Правила по ТБ по лёгкой атлетике. Связь ФУ с трудовой деятельностью. Виды ФУ. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ для формирования осанки
3	Специальные беговые упражнения. Бег в коридоре	1			ОПУ	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Перестроения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс УГГ.
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1			ОТУ	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ.П/и «Вышибалы».
5	Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3х10 м.	1			ОТУ	Чередование ходьбы и бега. Бег с заданием. Челночный бег 3х5 м. Развитие координации. Подвижная игра «Пятнашки».
6	Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие координации. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Подвижная игра «Перестрелка».
7	Контроль: челночный бег 3х10м.	1			ЗУ	Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. Ускорения.
8	Высокий старт. Бег 30, 60 м.	1			ОПУ	Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Высокий старт. Бег 30, 60 м. Ускорения из разных положений.
9	Контроль: бег 30м.	1			ЗУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м. Развитие быстроты. П/и «К своим флажкам».
10	Прыжок в длину с места.	1			ОПУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

11	Прыжок в длину с разбега разными способами	1			ОПУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многократные прыжки.
12	Контроль: прыжок в длину с места	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки.
13	Прыжок с высоты до 60 см.	1			ОПУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многократные прыжки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок с высоты до 60 см. Подвижная игра «Два мороза».
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			ОПУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Два мороза».
15	5-минутный бег. Прыжки через скакалку	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Равномерный 5-минутный бег. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры».
16	Метание мяча в цель	1			ОПУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многократные прыжки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок с высоты до 60 см. Подвижная игра «Два мороза».
17	Смешанное передвижение	1			ОТУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Смешанное передвижение. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Многократные прыжки.
19	Контроль: кросс 1 км.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры».
20	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1			ОТУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Раздел: подвижные игры – 7 часов

21	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Ловишка».	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Ловишка».
22	Подвижная игра «Горелки»	1			ОПУ	Ходьба и бег. 5-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Горелки». Эстафеты.
23	Подвижная игра «Салки»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Салки».
24	Подвижная игра «Два мороза»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижная игра «Два мороза». Круговые эстафеты.

25	Подвижная игра «Волк во рву»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Волк во рву».
26	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Охотник и зайцы».
27	Подвижная игра «Береги предмет»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижная игра «Береги предмет». Круговые эстафеты.

Раздел: гимнастика с основами акробатики – 16 часов

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту ЧСС. Повороты. Перестроения. Комплекс ОРУ.
29	Перекаты и группировка. Кувырок вперед.	1			ОПУ	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Перестроения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Перекаты и группировка. Кувырок вперед.
30	2-3 кувырка вперед.	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Перестроения. Развитие координации. 2-3 кувырка вперед.
31	Стойка на лопатках	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра «Космонавты». Развитие гибкости. Стойка на лопатках.
32	«Мост» из положения лёжа на спине	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. П/и «У медведя во бору».
33	Контроль: наклон вперед из положения стоя	1			ЗУ	Ходьба по заданию. Бег. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. Наклон вперед из положения сидя.
34	Акробатическая комбинация из 3 элементов.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Акробатическая комбинация из 3 элементов. П/и «Перестрелка»
35	Лазанье по гимнастической стенке	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. П/и «Вышибалы». Лазание по гимнастической стенке.
36	Контроль: поднятие туловища из положения лёжа	1			ЗУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1			ОПУ	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастической скамейке
38	Упражнения на гимнастическом бревне	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастическом бревне.
39	Контроль: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. П/и «Воробьи-вороны». Лазание по наклонной скамейке
40	Просты и смешанные висы	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Перелезание через бревно, коня.
41	Преодоление полосы препятствия	1			ОТУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Караси и щука».

42	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			ЗУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Перестрелка»
43	Эстафеты с элементами гимнастики	1			ОТУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Эстафеты с элементами гимнастики.
Раздел: подвижные игры – 6 часов						
44	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	1			ОПУ	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ с мячами. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Развитие гибкости.
45	Подвижная игра «Салки с домиками»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости. Подвижная игра «Салки с домиками».
46	Подвижная игра «Осада города»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения. Подвижная игра «Осада города».
47	Подвижная игра «Удочка»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Удочка».
48	Подвижная игра «Белка в лесу»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения. Подвижная игра «Белка в лесу».
49	Подвижная игра «Точно в цель»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Точно в цель».

Раздел: элементы спортивных игр – 12 часов

50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча	1			ОПУ	Техника безопасности по спортивным играм. Названия и правила спортивных игр. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.
51	Ловля и передача мяча в парах	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча разными способами. Развитие координационных способностей.
52	Ведение мяча с изменением направления	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Мяч среднему».
53	Ведение и остановка мяча	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Мяч среднему».
54	Броски мяча в цель	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Ходьба и бег по заданию. Бег до 3 мин. Развитие гибкости. Броски мяча по воротам и в цель.
55	Бросок мяча через сетку	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча через сетку. П/и «Мяч среднему».
56	Подвижная игра «Пионербол»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Пионербол». Эстафеты с элементами спортивных игр.

57	Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1			ОПУ	ТБ на уроках спортивных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Спортивная игра «Мини – баскетбол».
58	Подвижная игра «Овладей мячом»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие выносливости.
59	Спортивная игра «Мини-футбол»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Удары по воротам в футболе. П/и «Мини-футбол»»
60	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мяч ловцу».
61	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			ОТУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная игра «Мини – баскетбол». Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел: лыжная подготовка – 18 часов

62	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			ОПУ	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
63	Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок	1			ОПУ	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основная стойка. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.
64	Ступающий шаг с палками и без палок	1			ОТУ	Основная стойка. Повороты. Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
65	Скользкий шаг с палками и без палок	1			ОПУ	Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
66	Попеременный двухшажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 500 м. Попеременный двухшажный ход.
67	Одновременный одношажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход Передвижение до 1 км. Попеременный двухшажный ход.
68	Одновременный двухшажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км.
69	Поворот «переступанием» с палками	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Поворот «переступанием». Передвижение на лыжах до 1км.
70	Подъём на склон «полуёлочкой»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подъём «лесенкой». Спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км.
71	Чередование изученных ходов	1			ОТУ	Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками. Передвижение до 2 км. Чередование изученных ходов.
72	Подвижная игра «Куда укачишься за два шага»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «Куда укачишься за два шага».
73	Передвижение на лыжах до 1 км	1			ОТУ	Строевые упражнения. Поворот «переступанием». Подвижная игра «Куда укачишься за два шага». Передвижение на лыжах до 2 км.

74	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1км. Подвижная игра «Быстрый лыжник».
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			ОТУ	Строевые упражнения. Спуск в высокой стойке. Передвижение изученными ходами. Передвижение на лыжах до 1 км.
76	Подвижная игра «Проехать через ворота»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подвижная игра «За мной». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.
77	Передвижение на лыжах изученными ходами	1			ОТУ	Строевые упражнения. Подвижная игра «За мной». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.
78	Контроль: лыжные гонки 1км	1			ЗУ	Лыжные гонки 1 км. Эстафеты на лыжах.
79	Эстафеты на лыжах	1			ОТУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты на лыжах.

Раздел: игры народов Севера – 9 часов

80	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера.	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера История развития соревнований. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.
81	Подвижная игра «Волки и зайцы»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Традиции народов ханты и манси. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Волки и зайцы».
82	Подвижная игра «Перейти болото»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба и бег по сигналу. Подвижная игра «Перейти болото».
83	Подвижная игра «Заячьи прыжки»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Заячьи прыжки».
84	Подвижная игра «Меткий охотник»	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Меткий охотник».
85	Подвижная игра «Отбивка оленей»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Отбивка оленей». Развитие быстроты.
86	Подвижная игра «Прыжки на дальность»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Прыжки на дальность». Развитие координации. Бег до 4 мин.
87	Подвижная игра «Ловля оленей»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Ловля оленей».
88	Подвижная игра «Хейро»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие гибкости. Подвижная игра «Хейро».

Раздел: лёгкая атлетика – 14 часов

89	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Чередование ходьбы и бега.	1		ОПУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств
90	Ходьба и бег из разных исходных положений	1		ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег из разных исходных положений. П/и «Пустое место»
91	Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением.	1		ОТУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 4 мин. Развитие быстроты. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Круговая эстафета.
92	Контроль: челночный бег 3Х10 м.	1		ЗУ	Ходьба и бег. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. П/и «Перестрелка»
93	Прыжки через скакалку. Многоскоки.	1		ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через скакалку, через препятствия Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. П/и «Лисы и куры».
94	Прыжок в длину с места.	1		ОТУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег до 5 мин. П/и «Зайцы в огороде»
95	Контроль: прыжок в длину с места.	1		ЗУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места. Встречные эстафеты
96	Метание малого мяча на дальность	1		ОПУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча с места на дальность. Беговые эстафеты
97	Метание малого мяча в цель с расстояния 6 м.	1		ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча в цель с расстояния 4 м. Круговые эстафеты. Кросс до 1 км.
98	Контроль: метание мяча в цель	1		ЗУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: метание мяча на дальность
99	Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние	1		ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Удочка».
100	Бег 30м., 60м.	1		ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через скакалку, через препятствия Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег 30м, бег 60м.
101	Контроль: бег 30м.	1		ЗУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Контроль: бег 30м. Бег до 5 мин. П/и «Зайцы в огороде».
102	Смешанное передвижение	1		ОТУ	Ходьба и бег. 7-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Смешанное передвижение.

ОПУ – образовательно-предметный урок

ОПУ – образовательно-познавательный урок

ОТУ – образовательно-тренировочный урок

ЗУ – зачетный урок

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Тип урока	Содержание, основные понятия
			план	факт		
Раздел: лёгкая атлетика – 19 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках ФК. Правила предупреждения травматизма. Виды физических упражнений. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Комплекс ОРУ.
2	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	1			ОПУ	Правила по ТБ по лёгкой атлетике. Связь ФУ с трудовой деятельностью. Виды ФУ. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ для формирования осанки
3	Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение	1			ОПУ	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Стартовое ускорение. Перестроения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс УГГ.
4	Техника бега с изменением длины и частоты шагов	1			ОТУ	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Техника бега с изменением длины и частоты шагов. Комплекс ОРУ.П/и «Вышибалы».
5	Челночный бег 3х10 м. Ускорение из разных исходных положений	1			ОТУ	Чередование ходьбы и бега. Бег с заданием. Челночный бег 3х5 м. Развитие координации. Подвижная игра «Пятнашки».
6	Контроль: челночный бег 3х10м.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие координации. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Подвижная игра «Перестрелка».
7	Техника низкого старта. Бег 30м, 60м.	1			ОПУ	Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. Ускорения.
8	Контроль: бег 30м.	1			ЗУ	Ходьба под счёт. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Высокий старт. Бег 30, 60 м. Ускорения из разных положений.
9	Прыжок в длину с места.	1			ОПУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1			ОПУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Многократные прыжки.
11	Контроль: прыжок в длину с места	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с прыжками. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.

12	Прыжок с высоты с прямого разбега	1			ОПУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многоскоки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Прыжок с высоты с прямого разбега. Подвижная игра «Два мороза».
13	Прыжок в высоту с бокового разбега	1			ОПУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с бокового разбега.
14	6-минутный бег. Преодоление препятствий	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Бег с заданием по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Равномерный 6-минутный бег. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры».
15	Смешанное передвижение до 1км.	1			ОТУ	Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. Смешанное передвижение.
16	Контроль: бег 1 км.	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости. Полоса препятствия. П/и «Лисы и куры». Контроль: бег 1 км.
17	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Многократные прыжки.
18	Встречные эстафеты	1			ОТУ	Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. Бег до 4 мин. Многоскоки. Комплекс ОРУ с набивным мячом. Встречные эстафеты.
19	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1			ОТУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Раздел: подвижные игры – 5 часов

20	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Горелки».	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку. П/и «Горелки».
21	Подвижная игра «Белые медведи»	1			ОПУ	Ходьба и бег. 5-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Белые медведи». Эстафеты.
22	Подвижная игра «Перестрелка»	1			ОПУ	Ходьба и бег. 5-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты.
23	Подвижная игра «Защита укрепления»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Защита укрепления».
24	Подвижная игра «Укради знамя»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижная игра «Укради знамя». Круговые эстафеты.

Раздел: гимнастика с основами акробатики –16 часов, подвижные игры - 6 часов

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1			ОПУ	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту ЧСС. Повороты. Перестроения. Комплекс ОРУ.
----	---	---	--	--	-----	--

26	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».
27	Подвижная игра «Третий лишний»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижная игра «Третий лишний». Круговые эстафеты.
28	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			ОПУ	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ в парах. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку. П/и «Кот и мыши».
29	Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1			ОПУ	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Перестроения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Перекаты и группировка. Кувырок вперёд.
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ в движении. Перестроения. Развитие координации. 2-3 кувырка вперёд.
31	«Мост» с помощью и самостоятельно	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. П/и «У медведя во бору».
32	Наклон вперёд из положения стоя	1			ОПУ	Ходьба по заданию. Бег. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» из положения лёжа на спине. Наклон вперёд из положения сидя.
33	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Акробатическая комбинация из 4 элементов. П/и «Перестрелка»
34	Опорные прыжки на горку матов	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Опорные прыжки на горку матов. П/и «Перестрелка»
35	Опорный прыжок через гимнастического козла	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Вышибалы». Опорный прыжок через гимнастического козла
36	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			ЗУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.
37	Висы на перекладине	1			ОПУ	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастической скамейке
38	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на гимнастическом бревне.
39	Контроль: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1			ЗУ	Разновидности ходьбы и бега. подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. П/и «Воробьи-вороны».Лазание по наклонной скамейке
40	Упражнения на гимнастическом бревне	1			ОПУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Упражнения на гимнастическом бревне
41	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа	1			ЗУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Контроль: поднимание туловища из положения лёжа
42	Преодоление полосы препятствия	1			ОТУ	Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ с обручем. Наклон вперёд из положения сидя. П/и «Перестрелка» Преодоление полосы препятствия
43	Эстафеты с элементами гимнастики	1			ОТУ	Ходьба и бег змейкой. Комплекс ОРУ с флажками. Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Эстафеты с элементами гимнастики.

44	Подвижная игра «Запрещённое движение»	1			ОПУ	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег с заданием. Комплекс ОРУ с мячами. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие гибкости.
45	Подвижная игра «Весёлые задачи»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие гибкости. Подвижная игра «Весёлые задачи».
46	Подвижная игра «Удочка»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Удочка».
Раздел: элементы спортивных игр – 15 часов						
47	Подвижная игра «Бой петухов»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Бой петухов».
48	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Змейка»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения. Подвижная игра «Змейка».
49	Подвижная игра «Караси и щука»	1			ОПУ	Ходьба и бег. Наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Караси и щука».
50	Передвижения в стойке баскетболиста. Строевая подготовка	1			ОПУ	Техника безопасности по спортивным играм. Названия и правила спортивных игр. Ходьба и бег по заданию. Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.
51	Ловля и передача мяча в парах в движении	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча разными способами. Развитие координационных способностей.
52	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Мяч среднему».
53	Удары по воротам в футболе	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе
54	Бросок мяча через волейбольную сетку	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча через сетку.
55	Передача мяча через сетку разными способами	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Ходьба и бег по заданию. Бег до 3 мин. Развитие гибкости. Передача мяча через сетку разными способами.
56	Спортивная игра «Мини-футбол»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Удары по воротам в футболе. П/и «Мини-футбол»
57	Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1			ОПУ	ТБ на уроках спортивных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Развитие выносливости. Спортивная игра «Мини – баскетбол».
58	Спортивная игра «Пионербол»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы. Бег с заданием. Удары по воротам в футболе. Развитие выносливости. Спортивная игра «Пионербол»
59	Подвижная игра «Мяч ловцу»,	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мяч

	«Защита укрепления»					ловцу», «Защита укрепления».
60	Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей». Эстафеты с элементами спортивных игр.
61	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			ОТУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная игра «Мини – баскетбол». Эстафеты с элементами спортивных игр.
Раздел: лыжная подготовка – 17 часов						
62	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			ОПУ	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
63	Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок	1			ОПУ	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основная стойка. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.
64	Ступающий шаг с палками и без палок	1			ОТУ	Основная стойка. Повороты. Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
65	Скользкий шаг с палками и без палок	1			ОПУ	Строевые упражнения. Скользящий шаг с палками и без палок. Передвижение до 500 м.
66	Попеременный двухшажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 500 м. Попеременный двухшажный ход.
67	Одновременный одношажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход Передвижение до 1 км. Попеременный двухшажный ход.
68	Одновременный двухшажный ход	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подъём ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км. Одновременный двухшажный ход.
69	Поворот «переступанием» в движении	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Поворот «переступанием». Передвижение на лыжах до 1 км.
70	Чередование изученных ходов	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ступающий шаг с палками. Передвижение до 2 км. Чередование изученных ходов.
71	Подъём «ёлочкой»	1			ОТУ	Строевые упражнения. Подъём «ёлочкой». Спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 2 км.
72	Подъём «лесенкой»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1 км. Подъём «лесенкой». Подвижная игра «Куда укачишься за два шага».
73	Спуск с пологих склонов	1			ОТУ	Строевые упражнения. Поворот «переступанием». Подвижная игра «Куда укачишься за два шага». Спуск с пологих склонов.
74	Торможение упором	1			ОПУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 1км. Подвижная игра «Быстрый лыжник». Торможение упором.
75	Торможение «плугом»	1			ОТУ	Строевые упражнения. Торможение «плугом». Передвижение изученными ходами. Передвижение на лыжах до 1 км.

76	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			ОПУ	Строевые упражнения. Подвижная игра «За мной». Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
77	Контроль: лыжные гонки 1км	1			ЗУ	Лыжные гонки 1 км. Эстафеты на лыжах.
78	Эстафеты на лыжах	1			ОТУ	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты на лыжах

Раздел: игры народов Севера – 9 часов

79	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера.	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Игры народов Севера История развития соревнований. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ.
80	Выдающиеся спортсмены Югры. Подвижная игра «Поймать оленя»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Выдающиеся спортсмены Югры. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Поймать оленя».
81	Подвижная игра «Национальный тройной прыжок»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба и бег по сигналу. Подвижная игра «Национальный тройной прыжок».
82	Подвижная игра «Метание тынзяна на хорей»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Метание тынзяна на хорей».
83	Подвижная игра «Прыжки через нарты»	1			ОПУ	ТБ на уроках подвижных игр. Ходьба и бег по свистку. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Прыжки через нарты».
84	Подвижная игра «Перетягивание палки»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перетягивание палки». Развитие быстроты.
85	Подвижная игра «Кусан юх»	1			ОПУ	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Кусан юх». Развитие координации. Бег до 4 мин.
86	Подвижная игра «Погоня за зверем»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Погоня за зверем».
87	Подвижная игра «Куропатки и охотники»	1			ОПУ	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с мячом. Развитие гибкости. Подвижная игра «Куропатки и охотники».

Раздел: лёгкая атлетика – 15 часов

88	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега.	1			ОПУ	Строевые упражнения. Игра на внимание. Комплекс ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Развитие скоростно-силовых качеств
89	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1			ОТУ	Перестроения, повороты. Комплекс ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы и бега. П/и «Пустое место»

90	Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением.	1			ОТУ	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 4 мин. Развитие быстроты. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ. Круговая эстафета.
91	Контроль: челночный бег 3Х10 м.	1			ЗУ	Ходьба и бег. Бег до 3 мин. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. П/и «Перестрелка»
92	Разновидности прыжков. Многоскоки.	1			ОТУ	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через скакалку, через препятствия. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ. П/и «Лисы и куры».
93	Метание малого мяча на дальность и в цель	1			ОТУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: метание малого мяча. Встречные эстафеты
94	Контроль: прыжок в длину с места.	1			ЗУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Комплекс ОРУ с обручем. Метание малого мяча с места на дальность. Беговые эстафеты
95	Метание малого мяча на дальность	1			ОТУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Контроль: метание мяча на дальность
96	Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние	1			ОПУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Удочка».
97	Контроль: метание малого мяча в цель	1			ЗУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Удочка».
98	Бросок набивного мяча на дальность	1			ОТУ	Ходьба и бег. Комплекс ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча на дальность. П/и «Удочка».
99	Бег 30м., 60м.	1			ОТУ	Строевые упражнения. Перестроения в 3 колонны. Комплекс ОРУ. Бег 30м, 60м. Встречные эстафеты
100	Контроль: бег 30м.	1			ЗУ	Ходьба и бег с заданием. Бег до 7 мин. Контроль: бег 30м. Комплекс ОРУ с обручем. Беговые эстафеты
101	Кросс по пересеченной местности	1			ОТУ	Ходьба и бег. 7-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Кросс по пересеченной местности
102	Смешанное передвижение до 1,5 км	1			ОТУ	Ходьба и бег. 7-мин.бег. Комплекс ОРУ. Развитие координации. Смешанное передвижение до 1,5 км. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики

ОПУ – образовательно-предметный урок
ОПУ – образовательно-познавательный урок
ОТУ – образовательно-тренировочный урок
ЗУ – зачетный урок