

Приложение №1

к рабочей программе по физической культуре

Календарно-тематическое планирование

1 класс

| №                                    | Темы урока  | Кол-во часов | Дата проведения по плану         | Формируемые УУД (личностных, регулятивных, познавательных)  | Примечание/корректировка |
|--------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|---|--------------------------|
|                                      |   |              |                                  |   |                          |
| <b>«Лёгкая атлетика» (12 часов).</b> |   |              |                                  |   |                          |
| 1.                                   | Т/Б. на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви и инвентаря. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну | 1            | <b>1а</b> 1.09<br><b>1б</b> 5.09 | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения.<br>П.: Умение строиться по росту, выполнять простые команды.<br>Л.: Развивать готовность к сотрудничеству.   |                          |
| 2.                                   | История развития физич. культ.и первых соревнований. Хольба, бег, прыжки.   | 1            | <b>1а</b> 2.09<br><b>1б</b> 6.09 | Р.: Осознание человеком себя как представителя страны и государства.<br>П.: Факты истории развития физической культуры.<br>Л.: Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.                   |                          |
| 3.                                   | Урок – тест. Развитие физических качеств.   | 1            | <b>1а</b> 5.09<br><b>1б</b> 7.09 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br>П.: Уметь контролировать нагрузку.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. |                          |
| 4.                                   | Беговые упражнения с прыжками и ускорением.   | 1            | <b>1а</b> 8.09<br><b>1б</b>      | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых и беговых упражнений.<br>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.  |                          |

|     |   |                                 |  |  |
|-----|---|---------------------------------|--|--|
|     |   | 12.09                           |  | Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений<br>П.: Уметь контролировать скорость, ускоряться.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 5.  | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.                    | 1<br>1а<br>9.09<br>1б<br>13.09  |  | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.   |
| 6.  | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1<br>1а<br>12.09<br>1б<br>14.09 |  | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.   |
| 7.  | Прыжковые упражнения через препятствия. «Попрыгучики»                       | 1<br>1а<br>15.09<br>1б<br>19.09 |  | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.   |
| 8.  | Прыжковые упражнения: с прыганием и запрыгивания.                           | 1<br>1а<br>16.09<br>1б<br>20.09 |  | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.   |
| 9.  | Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами                 | 1<br>1а<br>19.09<br>1б<br>21.09 |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.  |
| 10. | Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами                 | 1<br>1а<br>22.09<br>1б<br>26.09 |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   | бросках мяча.   |  |
| 11.  | Метание малого мяча в вертикальную цель.             | 1 | <p><b>Ia</b><br/>23.09</p> <p><b>Iб</b><br/>27.09</p> | <p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.</p> |
| 12.  | Метание малого мяча в вертикальную цель.             | 1 | <p><b>Ia</b><br/>26.09</p> <p><b>Iб</b><br/>28.09</p> | <p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.</p> |
| <b>«Подвижные и спортивные игры» (15часов)</b> |  |   |   |  |
| 13.  | Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам». | 1 | <p><b>Ia</b><br/>29.09</p> <p><b>Iб</b><br/>3.10</p>  | <p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом.</p> <p>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать</p>  |
| 14.  | Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Миши-футбол»     | 1 | <p><b>Ia</b><br/>30.09</p> <p><b>Iб</b><br/>4.10</p>  | <p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>   |
| 15.  | Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Миши-футбол»     | 1 | <p><b>Ia</b> 3.10</p> <p><b>Iб</b> 5.10</p>           | <p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>   |
| 16.  | Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Миши-футбол»     | 1 | <p><b>Ia</b><br/>6.10</p> <p><b>Iб</b><br/>10.10</p>  | <p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>   |
| 17.  | О.Р.У. на формирование осашки. «Миши-футбол»         | 1 | <p><b>Ia</b><br/>7.10</p> <p><b>Iб</b></p>            | <p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться пайти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>   |

|     |  |   |  |  |   |
|-----|--|---|--|--|---|
|     |  | 1 | 11.10                                    |  |   |
| 18. | Игра «Два мороза».<br>Правила организации и проведения игр | 1 | <b>Ia</b><br>10.10<br><b>Iб</b><br>12.10 |  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Умение самостоятельно выработать стратегию игры.<br>Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.   |
| 19. | «Зачем нужен режим дня?»<br>Игра «Пятнашки».               | 1 | <b>Ia</b><br>13.10<br><b>Iб</b><br>17.10 |  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.<br>Л.: Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. |
| 20. | Б/б. Специальные передвижения без мяча.                    | 1 | <b>Ia</b><br>14.10<br><b>Iб</b><br>18.10 |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>П.: Способы развития физических качеств.<br>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.   |
| 21. | Специальные передвижения без мяча.                         | 1 | <b>Ia</b><br>17.10<br><b>Iб</b><br>19.10 |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.   |
| 22. | Ведение мяча.<br>Игра «Играй, играй, мяч не теряй».        | 1 | <b>Ia</b><br>20.10<br><b>Iб</b><br>24.10 |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.   |
| 23. | Ведение мяча<br>Игра «Мяч по кругу».                       | 1 | <b>Ia</b><br>21.10<br><b>Iб</b><br>25.10 |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности.  |
| 24. | Ведение мяча   | 1 | <b>Ia</b>                                |  | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Броски и ловля б/б мяча.<br>Игра «Мяч по кругу».  | 24.10<br><b>1б</b><br>26.10              | на уроке.<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле  |
| 25.   | Броски и ловля б/б мяча.<br>Игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | <b>1а</b><br>27.10<br><b>1б</b><br>7.11  | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле  |
| 26.   | Броски и ловля б/б мяча.<br>Игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | <b>1а</b><br>28.10<br><b>1б</b><br>8.11  | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле  |
| 27.   | Эстафеты с б/б мячом.   | <b>1а</b><br>7.11<br><b>1б</b><br>9.11   | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (21час)</b> |   |  |   |
| 28.   | <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i><br><b>Мы солдаты!</b><br>Игра «Стаповись-разойдись». | <b>1а</b><br>10.11<br><b>1б</b><br>14.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.<br>П.: Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»<br>Л.: Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.   |
| 29.   | Размякание в шерстяном колоне на месте.<br>ОРУ без предметов.<br>Игра «Совушка».                                  | <b>1а</b><br>11.11<br><b>1б</b><br>15.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>П.: Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ.<br>Л.: Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |
| 30.   | Грушировка из   | <b>1а</b> 14.1                           | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.                | 1<br><b>1б</b><br>16.11                  | акробатических упражнений.<br>П.: Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.<br>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>П.: Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. |
| 31. | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | <b>1а</b><br>17.11<br><b>1б</b><br>21.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>П.: Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.   |
| 32. | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | <b>1а</b><br>18.11<br><b>1б</b><br>22.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>П.: Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.   |
| 33. | Произвольное преодоление простых препятствий.                                  | <b>1а</b><br>21.11<br><b>1б</b><br>23.11 | Р.: Технически правильно выполнять действия.<br>П.: Уметь организовать самостоятельную деятельность.<br>Л.: Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.   |
| 34. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.                            | <b>1а</b><br>24.11<br><b>1б</b><br>28.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br>П.: Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br>Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию.  |
| 35. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.                            | <b>1а</b><br>25.11<br><b>1б</b><br>29.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br>П.: Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br>Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию.  |
| 36. | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.                            | <b>1а</b><br>28.11<br><b>1б</b><br>30.11 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br>П.: Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.  |

|     |   |   |                                    |   |
|-----|---|---|------------------------------------|---|
| 37. | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | 1 | <b>Ia</b> 1.12<br><b>Ib</b> 5.12   | Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию.<br>Р.: Уметь корректировать свои действия и действия в группе.<br>П.: Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br>Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию. |
| 38. | Упоры, виды упоров. Танцевальные шаги               | 1 | <b>Ia</b> 2.12<br><b>Ib</b> 6.12   | Р.: Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.<br>П.: Описывать технику выполнения танцевальных шагов.<br>Л.: Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.  |
| 39. | Упоры, виды упоров. Танцевальные шаги               | 1 | <b>Ia</b> 5.12<br><b>Ib</b> 7.12   | Р.: Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.<br>П.: Описывать технику выполнения танцевальных шагов.<br>Л.: Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.  |
| 40. | Лазанье по канату ОРУ с гимнастическими палками.    | 1 | <b>Ia</b> 8.12<br><b>Ib</b> 12.12  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.<br>П.: Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.<br>Л.: Проявлять выносливость, силу, координацию.                              |
| 41. | Совершенствование лазанья по канату.                | 1 | <b>Ia</b> 9.12<br><b>Ib</b> 13.12  | Р.: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.<br>П.: Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.<br>Л.: Проявлять выносливость, силу, координацию.  |
| 42. | Совершенствование лазанья по канату.                | 1 | <b>Ia</b> 12.12<br><b>Ib</b> 14.12 | Р.: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.<br>П.: Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.<br>Л.: Проявлять выносливость, силу, координацию.  |
| 43. | Висы и упоры.                                       | 1 | <b>Ia</b> 15.12<br><b>Ib</b> 19.12 | Р.: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе на снарядах<br>П.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>Л.: Развитие координационных способностей.   |

|                                  |  |   |  |  |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| 44.                              | Весы и упоры.  | 1 | <b>Ia</b><br>16.12<br><b>Iб</b><br>20.12 | Р.: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе на снарядах<br>П.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>Л.: Развитие координационных способностей.  |
| 45.                              | Произвольное преодоление прямых препятствий.   | 1 | <b>Ia</b><br>19.12<br><b>Iб</b><br>21.12 | Р.: Технически правильно выполнять действия.<br>П.: Уметь организовать самостоятельную деятельность.<br>Л.: Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.   |
| 46.                              | Обучение прыжкам через скакалку. Игра «Удочка»   | 1 | <b>Ia</b><br>22.12<br><b>Iб</b><br>26.12 | Р.: Объективно оценивать свои умения.<br>П.: Уметь выполнять прыжок на скакалке.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при прыжках   |
| 47.                              | Преодоление полюсы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.                                | 1 | <b>Ia</b><br>23.12<br><b>Iб</b><br>27.12 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.<br>П.: Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 48.                              | Преодоление полюсы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.                                | 1 | <b>Ia</b><br>26.12<br><b>Iб</b><br>28.12 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.<br>П.: Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности |
| <b>«Лыжные гонки» (17 часов)</b> |  |   |  |  |
| 49.                              | Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. | 1 | <b>Ia</b><br>12.01<br><b>Iб</b><br>11.01 | Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.<br>П.: Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.<br>Л.: Персональный подбор лыжного инвентаря.   |
| 50.                              | Передвижение на лыжах ступающим шагом без  | 1 | <b>Ia</b><br>13.01                       | Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  |



|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | палок.  | <b>Iб</b><br>16.01                       | П.: Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.<br>Л.: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.  | <b>Iа</b><br>13.01<br><b>Iб</b><br>16.01 | Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.<br>П.: Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.<br>Л.: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
| 52 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | <b>Iа</b><br>16.01<br><b>Iб</b><br>17.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.   |
| 53 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | <b>Iа</b><br>16.01<br><b>Iб</b><br>17.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.   |
| 54 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | <b>Iа</b><br>19.01<br><b>Iб</b><br>18.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  |
| 55 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | <b>Iа</b><br>20.01<br><b>Iб</b><br>23.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | <b>Iа</b><br>23.01<br><b>Iб</b><br>24.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах с палками.   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.            | 1 | <b>Ia</b><br>26.01<br><b>Iб</b><br>25.01 | лыжах, выносливость.<br>Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.   |
| 58 | Общеразвивающие упражнения на лыжах. Игра «Попади в ворота». | 1 | <b>Ia</b><br>27.01<br><b>Iб</b><br>30.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Осваивать технику физических упражнений.<br>Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.   |
| 59 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.      | 1 | <b>Ia</b><br>30.01<br><b>Iб</b><br>31.01 | Р.: Т.Б.<br>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.<br>Л.: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 1 км.                               | 1 | <b>Ia</b> 2.02<br><b>Iб</b> 1.02         | Р.: Т.Б.<br>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.<br>Л.: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 61 | Подъемы и спуски.  | 1 | <b>Ia</b> 3.02<br><b>Iб</b> 6.02         | Р.: Т.Б.<br>П.: Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.<br>Л.: Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                  |
| 62 | Подъемы и спуски.  | 1 | <b>Ia</b> 6.02<br><b>Iб</b> 7.02         | Р.: Т.Б.<br>П.: Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.<br>Л.: Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                  |
| 63 | Горможение.  | 1 | <b>Ia</b> 9.02                           | Р.: Технически правильно выполняют двигательные действия.  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.  | <b>1б</b> 8.02                           | П.: При необходимости осуществлять безопасное падение.<br>Л.: Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.<br>Р.: Технически правильно выполняют двигательные действия.<br>П.: При необходимости осуществлять безопасное падение.<br>Л.: Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |
| <b>64</b>                                       | Горможение.<br>Спуск с горы с изменяющимися стойками па лыжах.   | <b>1а</b><br>10.02<br><b>1б</b><br>20.02 | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>65</b>                                       | Игры – эстафеты с лыжами.  | <b>1а</b><br>20.02<br><b>1б</b><br>21.02 | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться пайти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>66</b>                                       | Игры эстафеты с лыжами.  | <b>1а</b><br>27.02<br><b>1б</b><br>22.02 | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться пайти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>«Подвижные и спортивные игры» (10 часов)</b> |  |  |   |
| <b>67</b>                                       | Выполнение простейших закаливающих процедур.   | <b>1а</b><br>2.03<br><b>1б</b><br>27.02  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться пайти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>68</b>                                       | Ф/б. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка мяча, ведение мяча в футболе.<br>«Мини-футбол» | <b>1а</b><br>3.03<br><b>1б</b><br>28.02  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться пайти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
| <b>69</b>                                       | Б/б. Специальные передвижения без мяча.  | <b>1а</b> 6.03<br><b>1б</b> 1.03         | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>П.: Способы развития физических качеств.<br>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.   |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
| 70 | Специальные передвижения с мячом. Ведение мяча. Игра «Мяч по кругу». | 1 | <b>Ia</b><br><b>Iб</b><br>6.03           | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способности действия<br>П.: Способы развития физических качеств.<br>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.         |
| 71 | Броски и ловля б/б мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».          | 1 | <b>Ia</b> 9.03<br><b>Iб</b> 7.03         | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способности действия<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности.                          |
| 72 | «Гретий лишний», «Кто быстрее?»                                      | 1 | <b>Ia</b><br>10.03<br><b>Iб</b><br>13.03 | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности во время игры |
| 73 | «Совушка», «Салки»   | 1 | <b>Ia</b><br>13.03<br><b>Iб</b><br>14.03 | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности во время игры |
| 74 | Игра «Перестрелка»<br>«Удочка»                                       | 1 | <b>Ia</b><br>16.03<br><b>Iб</b><br>15.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.                                     |
| 75 | Игра «Перестрелка»<br>«Удочка»                                       | 1 | <b>Ia</b><br>17.03<br><b>Iб</b><br>20.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.                                     |
| 76 | Игры «К своим флажкам»,<br>«Охотники и утки»                         | 1 | <b>Ia</b><br>20.03<br><b>Iб</b><br>21.03 | Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.<br>П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.                           |
| 77 | Игры «К своим флажкам».  | 1 | <b>Ia</b>                                | Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | «Охотники и утки»   | 23.03<br><b>Iб</b><br>21.03              | П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.  |
| 78 | «Третий лишний», «Кто быстрее?»   | <b>Iа</b><br>24.03<br><b>Iб</b><br>22.03 | Р.: Беречь и обращаться с инвентарём и оборудованием.<br>П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.   |
|    | <b>«Лёгкая атлетика» (12 часов). «Подвижные и спортивные игры» (10 часов)</b>   |  |  |
| 79 | Т/Б. на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви и инвентаря. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну | <b>Iа</b> 3.04<br><br><b>Iб</b> 3.04     | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения.<br>П.: Умение строиться по росту, выполнять простые команды.<br>Л.: Развивать готовность к сотрудничеству.  |
| 80 | Ходьба, бег, прыжки. Игры: «Ловишки», «Совушка»   | <b>Iа</b> 6.04<br><br><b>Iб</b> 4.04     | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br>П.: Уметь контролировать нагрузку.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.                                |
| 81 | Урок – тест. Развитие физических качеств.   | <b>Iа</b> 7.04<br><br><b>Iб</b> 5.04     | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br>П.: Уметь контролировать нагрузку.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.                                |
| 82 | Беговые упражнения с прыжками и ускорением.   | <b>Iа</b><br>10.04<br><b>Iб</b><br>10.04 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.<br>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 83 | Беговые упражнения с  | <b>Iа</b> 13.0                           | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | изменяющимся направлением движения.   | 4<br><b>Iб</b><br>11.04                  | прыжковых упражнений<br>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.                             |
| 84 | Прыжковые упражнения: 1<br>на одной ноге и двух ногах<br>на месте и с продвижением. | <b>Iа</b><br>14.04<br><b>Iб</b><br>12.04 | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений                           |
| 85 | Прыжковые упражнения 1<br>через препятствия.<br>«Попрыгунчики»                      | <b>Iа</b><br>17.04<br><b>Iб</b><br>17.04 | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений                           |
| 86 | Прыжковые упражнения: 1<br>спрыгивания и<br>запрыгивания.                           | <b>Iа</b><br>20.04<br><b>Iб</b><br>18.04 | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений                           |
| 87 | Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами                         | <b>Iа</b><br>21.04<br><b>Iб</b><br>19.04 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча. |
| 88 | Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами                         | <b>Iа</b><br>24.04<br><b>Iб</b><br>24.04 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча. |
| 89 | Метание малого мяча в   | <b>Iа</b>                                | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании  |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | вертикальную цель.<br>«Метко в цель»             | 27.04<br><b>1б</b><br>25.04              | малого мяча.<br>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  |
| 90 | Метание малого мяча в вертикальную цель.         | <b>1а</b><br>28.04<br><b>1б</b><br>26.04 | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.<br>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |
| 91 | В/б. Подбрасывание мяча; подача мяча. «Картошка» | <b>1а</b> 4.05<br><b>1б</b> 2.05         | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способ действия<br>П.: Способы развития физических качеств.<br>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.                                |
| 92 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй».               | <b>1а</b> 5.05<br><b>1б</b> 3.05         | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способ действия<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.                              |
| 93 | Игра «Мяч по кругу».                             | <b>1а</b><br>11.05<br><b>1б</b><br>10.05 | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле                            |
| 94 | «Мяч капитану»                                   | <b>1а</b><br>12.05<br><b>1б</b><br>15.05 | Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.<br>П.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле                            |
| 95 | Эстафеты с б/б мячом, О.Р.У. с мячами.           | <b>1а</b><br>15.05<br><b>1б</b><br>16.05 | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.               |
| 96 | «Лиса и куры», «У медведя                        | <b>1а</b> 18.0                           | Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.  |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
|                          | во бору». «Зайты в огороде»   | 5<br><b>Iб</b><br>17.05                       | П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.   |
| 97                       | «Лиса и курь», «У медведя во бору». «Зайты в огороде»   | 1<br><b>Iа</b><br>19.05<br><b>Iб</b><br>22.05 | Р.: Беречью обращаться с ивештарём и оборудованисм.<br>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.                        |
| <b>П.лавание (2часа)</b> |   |   |   |
| 98                       | Правила поведения на воде. 1<br>Подводные упражнения:<br>перелвижение по дну бассейна,(техника) «Мини-футбол» | 1<br><b>Iа</b><br>22.05<br><b>Iб</b><br>23.05 | Р.: применить правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.<br>П.: продемонстрировать технику выполнения упражнения.<br>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше. |
| 99                       | Упражнения на согласование работы рук и ног на суше.<br>«Мини-футбол»   | 1<br><b>Iа</b><br>25.05<br><b>Iб</b><br>24.05 | Р.: применить правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.<br>П.: продемонстрировать технику выполнения упражнения.<br>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше. |



Приложение №1  
к рабочей программе по физической культуре

Тематическое планирование

2 класс

| №                                 | Темы урока   | Кол-во часов | Дата проведения |            | Формируемые УУД (личностных, регулятивных, познавательных)   | Примечания / коррективы |
|-----------------------------------|--|--------------|-----------------|------------|--|-------------------------|
|                                   |  |              | по плану        | фактически |  |                         |
| <b>Легкая атлетика (12 часов)</b> |  |              |                 |            |  |                         |
| 1.                                | Инструктаж по ТБ<br>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Пятнашки»                  | 1            | 2.09            |            | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .<br>Ц.: Уметь контролировать нагрузки.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.   |                         |
| 2.                                | История развития физической культуры и первых соревнований. (презентация)<br>Урок-тест.                            | 1            | 5.09            |            | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .<br>Ц.: Уметь контролировать нагрузки.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.   |                         |
| 3.                                | Беговые упражнения: с прыжками и ускорением, челночный бег.<br>ОРУ, в движении.<br>Развитие физических качеств.    | 1            | 7.09            |            | Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой<br>Ц: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств<br>Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе усвоения |                         |
| 4-5                               | <b>Прыжковые упражнения :</b><br>в длину и высоту.<br><b>Челночный бег. ОРУ.</b><br><b>Игра «К своим флажкам».</b> | 2            | 9.09<br>12.09   |            | Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой<br>Ц: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений<br>Л: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с  |                         |

|                                     |  |   |                |  |  |
|-------------------------------------|--|---|----------------|--|--|
| 6                                   | <b>Спрыгивание и запрыгивание.</b><br>I прыжковые упражнения : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 | 14.09          |  | Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой<br>I: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений<br>Л: Соблюдение техники безопасности.   |
| 7                                   | КУ- техника спрыгивания и запрыгивания. Игра «Зайцы в огороде» Метание малого мяча в вертикальную цель.              | 1 | 16.09          |  | Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой<br>I: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений<br>Л: Соблюдение техники безопасности.   |
| 8-9                                 | Броски: большого мяча(500гр) на дальность разными способами. ОРУ. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,   | 2 | 19.09<br>21.09 |  | Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств<br>П: Демонстрировать выполнение броска мяча<br>Л: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать самостоятельно  |
| 10                                  | КУ- Метание малого мяча в цель .ОРУ. Эстафеты.   | 1 | 23.09          |  | Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств<br>I: Демонстрировать выполнение метания малого мяча<br>Л: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать самостоятельно  |
| 11                                  | Спрыгивание и запрыгивание. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». КУ- броски: большого мяча(500гр) на дальность.          | 1 | 26.09          |  | Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.<br>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.   |
| 12                                  | <b>Беговые упражнения: из разных исходных положений.</b><br>Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ.            | 1 | 28.09          |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мяч.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.  |
| <b>Кроссовая подготовка (1 час)</b> |  |   |                |  |  |
| 13                                  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 м.  | 1 | 30.09          |  | Р: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.<br>П: Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br>Л.: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений. |

|       |   |   |                |  |
|-------|---|---|----------------|--|
| 14-15 | Броски и ловля мяча. Броски в цель (кольцо, шит, мишень). ОРУ. Игра «Понади в обруч».                     | 2 | 3.10<br>5.10   | Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств<br>И: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.<br>Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно |
| 16-17 | Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, шит, мишень). ОРУ. Игра «Понади в обруч».                        | 2 | 7.10<br>10.10  | Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно  |
| 18.   | КУ-техника ведения б/б мяча. Игра «Понади в обруч».   | 1 | 12.10          | Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно  |
| 19-20 | ОРУ со стихотворным сопровождением, ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».                | 2 | 14.10<br>17.10 | Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно  |
| 21    | Броски и ловля мяча. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись». | 1 | 19.10          | Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств<br>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий<br>Л: Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  |
| 22    | Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Мини-футбол»  | 1 | 21.10          | Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.<br>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.<br>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.  |
| 23    | Ф/б. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение остановки мяча; ведение                              | 1 | 24.10          | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>П.: Умнее самостоятельно выработать стратегию игры.<br>Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной   |

|       |   |   |                         |  |  |  |  |  |   |
|-------|---|---|-------------------------|--|--|--|--|--|---|
|       |   |   |                         |  |  |  |  |  |   |
|       |   |   |                         |  |  |  |  |  |   |
|       |   |   |                         |  |  |  |  |  |   |
| 24    | «Мини-футбол»<br>Фрб. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча.<br>«Мини-футбол»                                  | 1 | 26.10                   |  |  |  |  |  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>Ц.: Умение самостоятельно выработать стратегию игры.<br>Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 25    | Специальные передвижения без мяча в баскетболе, волейболе и футболе. Ведение мяча; броски и ловля .Игра «Мяч капитану»                        | 1 | 28.10                   |  |  |  |  |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия<br>Ц.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими   |
| 26    | Игра «Рыбаки и рыбки»<br>«Точный расчет».   | 1 | 7.11                    |  |  |  |  |  | Р.: Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.<br>Ц.: Осваивать технику владения мячом.<br>Л.: Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.                                    |
| 27    | Подвижные игры разных народов.  | 1 | 9.11                    |  |  |  |  |  | Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.<br>Ц.: Умение самостоятельно выработать стратегию игры.<br>Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 28    | Иллектаж по ГБ<br>Строевые действия в шеренге и колонне. О.Р.У. без предметов. «Класс, смирно!»   | 1 | 11.11                   |  |  |  |  |  | <b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b><br>Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины.<br>Ц.: демонстрировать упражнения.<br>Л.: развитие физических качеств.  |
| 29-31 | Акробатика: мост из положения лёжа на спине, опуститься в и. п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 3 | 14.11<br>16.11<br>18.11 |  |  |  |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>Ц.: демонстрировать мост из положения лёжа.<br>Л.: анализировать свои действия.   |
| 32    | КУ- мост из положения лёжа  | 1 | 21.11                   |  |  |  |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>Ц.: демонстрировать мост из положения лёжа.   |

|       |  |   |                |  |  |   |
|-------|--|---|----------------|--|--|---|
|       | шеренте и колонне. О.Р.У. без предметов.   |   |                |  |  |   |
| 33    | КУ-подъём прямых ног из виса.<br>О.Р.У. с гимн. палкой.<br>«Кто подходит?»                                     | 1 | 23.11          |  |  | Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: продемонстрировать технику виса.<br>Л.: анализировать свои действия.  |
| 34-35 | Иллюстрация по ТБ.<br>Кувырок вперед, стойка на лопатках,  | 2 | 25.11<br>28.11 |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать кувырок вперед.<br>Л.: анализировать свои действия.  |
| 36-37 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаг вперед в упор присев. Кувырок в сторону.                           | 2 | 30.11<br>2.12  |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать комбинацию с.п.итно.<br>Л.: анализировать свои действия.   |
| 38    | КУ- стойка на лопатках. Строевые действия в шеренте и колонне. О.Р.У. с гимн. палкой.                          | 1 | 5.12           |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать стойку на лопатках.<br>Л.: анализировать свои действия.  |
| 39    | КУ- кувырок вперед. Название гимнастических снарядов. Игра «Фигуры»  | 1 | 7.12           |  |  | Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой<br>П.: продемонстрировать кувырок вперед.<br>Л.: развитие физических качеств.   |
| 40-41 | Упражнения на пизкой гимнаст. перекладине: висы, перемахи, упоры, седы. О.Р.У. на развитие физических качеств. | 2 | 9.12<br>12.12  |  |  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать силу и ловкость.<br>Л.: развитие координации.  |
| 42-43 | Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекагы. О.Р.У. на коррекцию осанки.        | 2 | 14.12<br>16.12 |  |  | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины.<br>П.: продемонстрировать кувырок вперед.<br>Л.: развитие физических качеств.   |
| 44-45 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке, передвижения по        | 2 | 19.12<br>21.12 |  |  | Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой<br>П.: продемонстрировать умение прыгать, понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений.<br>Л.: осваивать технику гимнастических элементов. |

|                                     |  |   |                |  |  |  |
|-------------------------------------|--|---|----------------|--|--|--|
|                                     | скамейке. Лазание по канату.   |   |                |  |  |  |
| 46                                  | КУ-лазание по канату (техника)<br>Прыжки через скакалку.<br>Гимнастика для глаз.   | 1 | 23.12          |  |  | Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой<br>П.: демонстрировать умения прыгать, понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений.<br>Л.: осваивать технику гимнастических элементов. |
| 47-48                               | Преодоление полюсы препятствий с элементами лазания и перелезания, перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | 26.12<br>28.12 |  |  | Р.: применять упр. для развития физических качеств.<br>И.: демонстрировать умение преодоления препятствий.<br>Л.: уметь апаализировать свои действия.  |
| <b>Лыжная подготовка (16часов).</b> |  |   |                |  |  |  |
| 49                                  | Выбор одежды и обуви для занятия на свежем воздухе<br>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.                            | 1 | 11.01          |  |  | Р.: применять правила подбора одежды для занятия по лыжной подготовке.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: соблюдать т/б.  |
| 50-51                               | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».   | 2 | 13.01<br>16.01 |  |  | Р.: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.<br>Л.: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.                     |
| 52-53                               | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | 2 | 18.01<br>20.01 |  |  | Р.: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  |
| 54                                  | КУ- передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | 1 | 23.01          |  |  | Р.: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.                     |

|  |  |                |   |  |
|--|--|----------------|---|--|
| 56   | Эстафеты на лыжах.   | 27.01          |   | активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.   |
| 57-58  | Повороты переступанием. Игра «На буксире».                                       | 30.01<br>1.02  | 2 | Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.<br>Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявлять, устранять типичные ошибки.                |
| 59-60  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.                          | 3.02<br>6.02   | 2 | Р: Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.<br>Ц: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.<br>Л: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения        |
| 61   | КУ-передвижение на лыжах до 1 км. с учётом времени <i>Развитие выносливости.</i> | 8.02           | 1 | Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |
| 62-63  | О.Р.У. стоя на лыжах. Торможение.  | 10.02<br>13.02 | 2 | Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.<br>П: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.<br>Л: Проявлять координацию при выполнении упр-ий.                                |
| 64   | Техника передвижения на лыжах до 1км-учёт. Игра «Попади в ворота».               | 15.02          | 1 | Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |
| <b>Подвижные и спортивные игры ( 14 часов)</b> |  |                |   |  |
| 65-66  | Игра «Не оступись». «Метко в цель».  | 17.02<br>20.02 | 2 | Р Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.<br>П: Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.<br>Л: Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.                   |
| 67-  | Игра «Рыбаки и рыбки»  | 22.02          | 2 | Р: Умение корректировать, и вносить, изменения в поведение   |

|                                   |   |   |                |  |   |
|-----------------------------------|---|---|----------------|--|---|
|                                   |   |   |                |  | <p>И: Осваивать технику владения мячом.</p> <p>Л: Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.</p>   |
| 69-70                             | Эстафеты с бегом на скорость.   | 2 | 27.02<br>1.03  |  | <p>Р: Умение корректировать и внести изменения в поведение во время игры.</p> <p>П: Совершенствовать технику бега</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>   |
| 71-72                             | В/б. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Правила игры в пионербол.                    | 2 | 3.03<br>6.03   |  | <p>Р: Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>  |
| 73-74                             | Игры «У медведя во бору» «Бой пегухов» «Альпинисты»   | 2 | 10.03<br>13.03 |  | <p>Р: Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>  |
| 75-76                             | Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.                          | 2 | 15.03<br>17.03 |  | <p>Р: Умение корректировать и внести изменения в поведение во время игры.</p> <p>П: Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>  |
| 77-78                             | Игра «Мяч водящему». Эстафеты.  | 2 | 20.03<br>22.03 |  | <p>Р: Умение корректировать и внести изменения в поведение во время игры.</p> <p>П: Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>  |
| <b>Легкая атлетика (12 часов)</b> |   |   |                |  |   |
| 79                                | Т/б. по разлету. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения с прыжками и ускорением.            | 1 | 24.03          |  | <p>Р: Применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П: Моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>   |
| 80                                | Беговые упражнения: с прыжками и ускорением, челночный бег, ОРУ, в движении. Развитие физических качеств. | 1 | 3.04           |  | <p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой</p> <p>П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств</p> <p>Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе усвоения</p> |
| 81-82                             | Прыжковые упражнения : в длину и высоту ОРУ   | 2 | 5.04<br>7.04   |  | <p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой</p>  |



|       |   |   |                |  |  |  |
|-------|---|---|----------------|--|--|--|
|       |   |   |                |  | упражнений<br>Л: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега.  |  |
| 83-84 | Беговые упражнения: из разных исходных положений.<br>Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ.                    | 2 | 10.04<br>12.04 |  | Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств<br>П: Демонстрировать выполнение метания малого мяча<br>Л: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать самостоятельно    |  |
| 85    | Урок – тест.<br>Развитие физических качеств.  | 1 | 14.04          |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .<br>П.: Уметь контролировать нагрузку.<br>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. |  |
| 86    | Броски: большого мяча(500гр) на дальность разными способами. ОРУ.<br>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, | 1 | 17.04          |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.  |  |
| 87    | Броски: большого мяча(500гр) на дальность разными способами.-улёт   | 1 | 19.04          |  | Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.<br>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.<br>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.  |  |
| 88    | Бег с максимальной скоростью с высокого старта.   | 1 | 21.04          |  | Р: Применять упражнения с бегом для развития физических качеств<br>П: Демонстрировать технику бега.<br>Л: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений                           |  |
| 89    | КУ-прыжок в длину.<br>(техника) Игра «Удочка».<br>Метание малого мяча в вертикальную цель.                            | 1 | 24.04          |  | Р.: использовать прыжки в длину в организации активного отдыха.<br>П.: продемонстрировать выполнение техники метания.<br>Л.: соблюдать правила игры.   |  |
| 90    | КУ- метание малого мяча в вертикальную цель.<br>Прыжковые упражнения через препятствия.                               | 1 | 26.04          |  | Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств<br>П: Демонстрировать выполнение метания малого мяча<br>Л: Описывать технику метания мяча разными способами.                             |  |

### Кроссовая подготовка (1 час)

|   |  |   |       |   |
|---|--|---|-------|---|
| 91                                      | Бег по пересеченной местности до 1000 м.-учёт  | 1 | 28.04 | <p>Р:включать беговые упражнения в различные формы занятий.</p> <p>П: Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Л: соблюдать т./б.</p>   |
| <b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b> |  |   |       |   |
| 92                                      | Игры с прыжками, с использованием скакалки.<br>Игра «Удочка»                                       | 1 | 3.05  | <p>Р: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.</p> <p>П: Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Л: Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.</p> |
| 93                                      | Т.Б. на занятиях спортивными играми.<br>Футбол. Удар по неподвижному мячу и по катящемуся мячу.    | 1 | 5.05  | <p>Р: Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Л: Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>                                    |
| 94                                      | Т.Б. Остановка мяча, ведение мяча. Особенности физической культуры разных народов.                 | 1 | 10.05 | <p>Р Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;</p> <p>Л: Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>                        |
| 95                                      | Бросок и ловля мяча на месте.<br><i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>             | 1 | 12.05 | <p>Р: Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Л: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>  |
| 96                                      | Ведение мяча на месте.<br>Правила поведения на уроках физической культуры.<br><i>Игра «Пешеход</i> | 1 | 15.05 | <p>Р: Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация;</p>   |

|                        |  |   |       |   |
|------------------------|--|---|-------|---|
| 97                     | Ловля мяча на месте и в движении.<br>Значение закаливания для укрепления здоровья.<br>«Передай другому»                              | 1 | 15.05 | учебной деятельности<br>Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях<br>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.<br>Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности                   |
| 98                     | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.<br>Игра «Мяч водителю».   | 1 | 17.05 | Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях<br>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.<br>Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности   |
| 99                     | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Игра «У кого меньше мячей»  | 1 | 17.05 | Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки<br>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.<br>Л: Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом |
| 100                    | Правила игры в б/б.<br>Игра «Мяч волящему».  | 1 | 19.05 | Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях<br>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.<br>Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности   |
| <b>Плавание 2 часа</b> |  |   |       |   |
| 101                    | Правила поведения на воде.<br>Вхождение в воду.<br>Передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание.(теория)<br>«Малыш-футбол» | 1 | 22.05 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.<br>П.: продемонстрировать технику выполнения упражнений.<br>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше.   |
| 102                    | Сухое плавание.<br>Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног на суше.   | 1 | 24.05 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.<br>П.: продемонстрировать технику выполнения упражнений.<br>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше.   |

Приложение №1  
к рабочей программе по физической культуре

Тематическое планирование

3 класс

| п/п                          | Тема урока (уроков)  | Количество часов, выделенных на конкретную тему | Дата          |      | Формирование УУД (личностных, регулятивных, познавательных)   | Примечание/корректировка |
|------------------------------|--|---|---------------|------|---|--------------------------|
|                              |  |   | план          | факт |   |                          |
| <b>Лёгкая атлетика 12 ч.</b> |  |   |               |      |   |                          |
| 1                            | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1   | 01.09         |      | Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.<br>Л.: соблюдать т.б.              |                          |
| 2                            | Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Урок-тест  | 1   | 05.09         |      | Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств<br>Л.: соблюдать т.б.               |                          |
| 3                            | Челночный бег. Метание малого мяча на дальность. Игра «Вызов номеров»  | 1   | 7.09          |      | Р.: включать упражнения с м/м в различные формы занятий.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.<br>Л.: развитие физических качеств. |                          |
| 4                            | Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег. Спрыгивание и запрыгивание.   | 2   | 8.09<br>12.09 |      | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.<br>Л.: развитие физических качеств.  |                          |

|                                     |  |   |       |   |
|-------------------------------------|--|---|-------|---|
| 6                                   | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. КУ-бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»                                    | 1 | 14.09 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы заятий. П.: применить беговые упр. для развития физических качеств. Л.: следить за ЧСС.   |
| 7                                   | Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель<br>Эстафеты.   | 1 | 15.09 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: продемонстрировать выполнения прыжковых упражнений. Л.: соблюдать т/б.   |
| 8                                   | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.<br>КУ- метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 19.09 | Р.: применять прыжковые упр. в различные формы заятий. П.: продемонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Л.: выполнять упражнения.  |
| 9                                   | Прыжковые упражнения.<br>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.<br>Эстафеты.                            | 2 | 21.09 | Р.: применять упр. с мячом для развития физических качеств.<br>П.: продемонстрировать выполнение прыжковых упражнений.<br>Л.: развитие скорости.  |
| 10                                  | КУ-прыжок в длину .Метание малого мяча на дальность. Игра «Прыгающие воробушки».   | 1 | 22.09 | Р.: применять прыжковые упр. в различные формы урока. П.: продемонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Л.: правильно прыгать.  |
| 11                                  | Игра «Удочка».<br>КУ-метание малого мяча на дальность.<br>История развития физической культуры и первых соревнований.        | 1 | 26.09 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: продемонстрировать выполнение техники метания.<br>Л.: соблюдать т/б. и правила игры.   |
| 12                                  | Игра «Удочка».<br>КУ-метание малого мяча на дальность.<br>История развития физической культуры и первых соревнований.        | 1 | 28.09 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: продемонстрировать выполнение техники метания.<br>Л.: соблюдать т/б. и правила игры.   |
| <b>Кроссовая подготовка (1 час)</b> |  |   |       |   |
| 13                                  | Бег. Сметанное передвижение до 1000м ( бег в чередовании с ходьбой) –КУ.   | 1 | 29.09 | Р.: Включать беговые упражнения в различные формы заятий физкультурой.<br>П.: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств<br>Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений. |

**Подвижные и спортивные игры ( 14 ч )**

|    |   |   |              |  |
|----|---|---|--------------|--|
| 14 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 2 | 3.10<br>5.10 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |
| 15 | Игры «Уси - лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей        | 1 | 6.10         | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |
| 16 | Игры «Прыжки по полоскам», «Ползани в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.   | 1 | 10.10        | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |
| 17 | Ф/б. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игры на материале футбола.                           | 1 | 12.10        | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: знать и выполнять правила игры. |
| 18 | Ф/б. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игры на материале футбола.                           | 1 | 13.10        | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |
| 19 | Ф/б. Остановка и ведение мяча. «Мяч в ворота»   | 1 | 17.10        | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |
| 20 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | 19.10        | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.                   |

|                          |   |   |       |   |  |
|--------------------------|---|---|-------|---|--|
|                          | мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей  | 1 |       | отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила игры.  |  |
| 23                       | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей                 | 1 | 24.10 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: правила безопасности.  |  |
| 24                       | Игры «Лисы и куры», «Почный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.                         | 2 | 26.10 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.   |  |
| 25                       |   |   | 27.10 | П.: моделировать технику игровых действий и приемов<br>Л.: развитие физических качеств.   |  |
| 26                       | Игры «К своим флажкам», «Ва мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 1 | 7.11  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: играть по правилам.  |  |
| 27                       | Подвижные игры народов мира.  | 1 | 9.11  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: Понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений<br>Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b> |   |   |       |   |  |
| 28                       | Инструктаж по Тб. Строевые действия в шеренге и колонне. Кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост. | 1 | 10.11 | Р.: применять строевые упр .для организации дисциплины. П.: продемонстрировать кувырок вперед.<br>Л.: развитие физических качеств.  |  |
| 29                       | Выполнение строевых команд.   | 2 | 14.11 | Р.: применять строевые упр .для организации   |  |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
| 30 | Упражнения в группировке, перекаты.  |   | 16.11 | Л.: развитие физических качеств.   |
| 31 | <u>Акробатическая комбинация:</u><br>(мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п.   | 2 | 17.11 | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать кувырок вперёд.<br>Л.: анализировать свои действия. |
| 32 | переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев)   |   | 21.11 |  |
| 33 | Выполнение стрессовых команд. Висы, перемахи на н/п.   | 2 | 23.11 | Р.: применять стрессовые упр. для организации дисциплины.  |
| 34 | Акробатика. Игра «Змейка».   |   | 24.11 | П.: продемонстрировать кувырок вперёд и технику висов.<br>Л.: соблюдать технику безопасности при выполнении упр.               |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке.   | 2 | 28.11 | Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой  |
| 36 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног-учёт.  |   | 30.11 | П.: продемонстрировать технику висов.<br>Л.: анализировать свои действия.  |
| 37 | Лазанье по канату в три приёма.  | 2 | 1.12  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.   |
| 38 | Игра «Иголочка и ниточка»  |   | 5.12  | П.: продемонстрировать силу и ловкость.<br>Л.: соблюдать т./б.   |
| 39 | <u>Акробатическая комбинация:</u><br>(мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п.   | 1 | 7.12  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать силу и ловкость.<br>Л.: соблюдать т./б.             |
| 40 | переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев)-учёт  |   | 8.12  | Р.: проявлять качества координации и равновесия.   |
| 41 | Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через кося. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. «Кто прихотлив?» | 2 | 12.12 | П.: продемонстрировать силу и ловкость.<br>Л.: соблюдать т./б.   |
| 42 | Перешагивание через пабивые мячи. Стойка па бревне.  | 1 | 14.12 | Р.: проявлять качества координации и равновесия.<br>П.: продемонстрировать силу и ловкость.                                    |



|                                 |  |   |                |   |  |
|---------------------------------|--|---|----------------|---|--|
|                                 | игра «Швед», «Не давай мяч волящему»   |   |                | ЛЛ.: развитие координации.  |  |
| 43                              | Лазанье по канату- учёт.<br>Перелезание через гимнастическое бревно.<br>Перешагивание через набивные мячи и их переноска.                              | 2 | 15.12<br>19.12 | Р.: проявлять качества силы , координации, гибкости.<br>П.: продемонстрировать технику лазания по канату.<br>Л.: развитие силы.   |  |
| 44                              | Ташевальные шаги. Повороты кругом на носках.<br>КУ-ходьба по скамейке, гимнастическому бревну.<br>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 2 | 21.12<br>22.12 | Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой<br>П.: продемонстрировать технику шагов, необходимую помощь.<br>ЛЛ.: правильно выполнять.   |  |
| 45                              | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла-учёт. Прыжки со скакалкой.<br>«Ноги на весу»  | 1 | 26.12          | Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой<br>П.: продемонстрировать умение прыгать, понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений.<br>Л.: Осваивать технику гимнастических элементов. |  |
| 46                              | ОРУ с мячами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. КУ подъём прямых ног из виса.   | 1 | 28.12          | Р.: применять упр. для развития физических качеств.<br>П.: продемонстрировать умение преодоления препятствий.<br>ЛЛ.: уметь анализировать свои действия.  |  |
| <b>Лыжная подготовка (16ч).</b> |  |   |                |   |  |
| 49                              | Инструктаж по Т.Б. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег с надеванием креплений. Передвижение на лыжах                                      | 1 | 11.01          | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.<br>П.: давать оценку поглтым условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: соблюдать т/б.  |  |
| 50                              | Повторить построение с лыжами. Передвижение на   | 1 | 12.01          | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: уметь оказывать первую помощь пострадавшим или   |  |

|    |  |   |       |   |  |
|----|--|---|-------|---|--|
|    |  |   |       | трассы. Л.: уметь переносить лыжи.  |  |
| 51 | Разучивание поворотов. Передвижение на лыжах   | 1 | 16.01 | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л.: переноска лыж. |  |
| 52 | Разучивание подъема и спуска. Совершенствование скользющего шага. Подъем лесенкой. Торможение плугом.  | 1 | 18.01 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>Л.: переноска лыж.              |  |
| 53 | Учет-техника скользющего шага. Повторить повороты на месте. «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник» | 1 | 19.01 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Л.: уметь скользить на лыжах.                       |  |
| 54 | Совершенствование скользющего шага. Подъем лесенкой. Торможение плугом.                                | 1 | 23.01 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Л.: правильно скользить на лыжах.      |  |
| 55 | Закрепление подъема и спуска.  |   | 25.01 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.   |  |
| 56 | Совершенствование скользющего шага.  | 2 | 26.01 | П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: техническое скольжение.   |  |
| 57 | Совершенствование скользющего шага с палками.  | 3 | 30.01 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  |  |
| 58 | Эстафета с поворотами и передачей палок.   |   | 01.02 | П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.   |  |
| 59 | Игры «Смелее с горки».   |   | 02.02 | Л.: соблюдать дистанцию.  |  |
| 60 | КУ- подъем и спуск. Игры - эстафеты с этапом до 50 м. без палок и с палками.                           | 1 | 06.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: соблюдать дистанцию, переноска лыж.         |  |

|   |   |   |       |   |  |
|---|---|---|-------|---|--|
| 61  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 500 м.  | 1 |       | активного отдыха.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: уметь анализировать свои действия.  |  |
| 62  | Совершенствование скользящего шага с палками.   | 2 | 09.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: уметь анализировать свои действия.  |  |
| 63  | Круговая эстафета до 50 м.  |   | 13.02 |   |  |
| 64  | Игры - эстафеты с этапом до 50 м. без палок и с палками.<br>КУ - скользящий шаг без палок | 1 | 15.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: соблюдать дистанцию, переноска лыж. |  |
| 65  | Дистанция 1000 м. без учёта времени.  | 1 | 16.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: соблюдать дистанцию, переноска лыж. |  |
| 66  | Дистанция 1000 м. с учётом времени.   | 1 | 20.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Л.: следить за дыханием.                    |  |
| 67  | Совершенствование лыжных ходов. Эстафета.   | 2 | 22.02 | Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Л.: соблюдать т./б.                         |  |
| 68  | Спуск и подъём.   |   | 27.02 |   |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры (14 часов)</b> |   |   |       |   |  |
| 69  | Игры «К своим флажкам», «Охотники и утки», Эстафеты.                                      | 2 | 1.03  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  |  |
| 70  | Развитие скоростно-силовых  |   | 02.03 |   |  |

|  |  |   |       |  |
|--|--|---|-------|--|
| 71                                       | Игры «Мяч капитану», «Посадка картошки», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей      | 1 | 06.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 72                                       | Игры «Прыжки по полоскам» «Понаши в мяч». КУ - «отжимание»                                       | 1 | 09.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 73                                       | Игры: «Версочка под погами», «Вызов номера», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 | 13.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 74                                       | Игры: «Занадняя», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                              | 1 | 15.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 75                                       | Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей           | 2 | 16.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 76                                       |  |   | 20.03 |  |
| 77                                       | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  | 1 | 22.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| 78                                       | Игры: «К своим флажкам», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей              | 1 | 23.03 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |
| <b>Подвижные и спортивные игры (8 ч)</b> |  |   |       |  |
| 79                                       | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.   | 1 | 3.04  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам. |

|               |   |   |                |  |
|---------------|---|---|----------------|--|
| 80            | Элементы спортивных игр.<br>Броски и ловля б/б мяча.<br>КУ-ведение мяча на месте и в беге-техника | 1 | 5.04           | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>И.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: знать и играть по правилам.   |
| 81            | Специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину. «Мяч ловцу»                             | 1 | 6.04           | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>И.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: знать и играть по правилам.   |
| 82<br>-<br>83 | Подвижные игры на основе волейбола.<br>«Пионербол»  | 2 | 10.04<br>12.04 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.   |
| 84            | Подвижные игры на основе волейбола.<br>«Пионербол»  | 1 | 13.04          | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: описывать технику бега.   |
| 85            | Игры «Альпинисты»<br>«Через холодный ручей»<br>«Пройди бесшумно»                                  | 1 | 17.04          | Р.: Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр<br>И.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.   |
| 86            | Игры «Попали в мяч»,<br>«Передал-садись».   | 1 | 19.04          | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств. |

|                                   |  |      |       |  |
|-----------------------------------|--|------|-------|--|
| 87                                | Игры «Гретий липкий»<br>«Волк во рву»<br>«Кто быстрее»   | 1    | 20.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику широких действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.               |
| <b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b> |  |      |       |  |
| 88                                | ТС и ТБ по разделу. Бег с ускорением и изменяющимся направлением движения. Техника прыжка в длину и высоту.  | 1    | 24.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Л.: описывать технику прыжка.   |
| 89                                | Техника разбега и прыжка в высоту перепагиванием. Бросок большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | 1    | 26.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Л.: описывать технику прыжка.   |
| 90                                | Высокий старт с последующим ускорением. «Попали в мяч», «Передались».  | 1    | 27.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств<br>Л.: соблюдать т.б.  |
| 91                                | Обучение метанию теннисного мяча на дальность и в цель. «Пустое место»                                       | 1    | 3.05  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств<br>Л.: соблюдать т.б.  |
| 92                                | Урок-тест.   | 2    | 4.05  | Р.: формировать умения шатировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять движения при прыжках и многоскоках.<br>Л.: развитие выносливости. |
| 93                                | Развитие координационных способностей по средствам подвижных игр.  | 5.05 |       |  |

|                                     |   |   |       |  |
|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| 94                                  | Техника метания теннисного мяча на дальность и в цель.<br>«Пустое место»              | 1 | 10.05 | Р.: применять упр. м/м для развития физических качеств. П.: продемонстрировать технику выполнения метания мяча.<br>Л.: формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни.   |
| 95                                  | Метание теннисного мяча на дальность - учёт<br>Подвижная игра «Пионербол»             | 1 | 11.05 | Р.: применять упр. м/м для развития физических качеств. П.: продемонстрировать технику выполнения метания мяча.<br>Л.: формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни.   |
| 96                                  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель.-учёт<br>«Мини-футбол»                    | 1 | 12.05 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.<br>Л.: развитие физических качеств. |
| 97                                  | Обучение прыжку в длину с разбега.  | 2 | 15.05 | Р.: применять упр. м/м для развития физических качеств. П.: продемонстрировать технику выполнения метания м./м. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упр. в метании м./мяча.                  |
| 98                                  | «Миши-футбол»   |   | 17.05 | Л.: развитие физических качеств.   |
| 99                                  | КУ-прыжок в длину с разбега «согнув ноги».<br>О.Р.У. на основе л/ат.<br>«Миши-футбол» | 1 | 18.05 | Р.: включить прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: продемонстрировать технику выполнения прыжка.<br>Л.: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.                     |
| <b>Кроссовая подготовка (1 час)</b> |   |   |       |  |

|                         |  |   |       |   |
|-------------------------|--|---|-------|---|
| 100                     | Бег. Смешанное передвижение до 1000м ( бег в чередовании с ходьбой) –КУ.   | 1 | 22.05 | <p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы заятий физкультурой.</p> <p>И: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств</p> <p>Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.</p>  |
| <b>Плавание 2 часа.</b> |  |   |       |   |
| 101                     | Плавание. Подводные упражнения:<br>Упражнения на всплытие; на лежание и скольжение; на согласование рук и ног на суше.(теория) | 1 | 24.05 | <p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Л.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять подводные упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> |
| 102                     | Плавание. Подводные упражнения:<br>Упражнения на всплытие; на лежание и скольжение; на согласование рук и ног на суше.(теория) | 1 | 25.05 | <p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Л.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять подводные упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> |



Приложение №1  
к рабочей программе по физической культуре

Тематическое планирование

4 класс

| № п/п   | Тема урока (уроков)  | Количество часов, выделенных на конкретную тему | Формы        |   | Формирование УУД (личностных, регулятивных, познавательных)  | Примечание/корректировка |
|---|--|---|--------------|---|--|--------------------------|
|   |  |   | П/п          | Ф |  |                          |
| <b>Лёгкая атлетика ( 12 ч.) Кроссовая подготовка ( 1ч.)</b> |  |   |              |   |  |                          |
| 1   | Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения                                 | 1   | 1.09         |   | Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации<br>П.: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br>Л.: развитие физических качеств                     |                          |
| 2   | Лёгкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. | 1   | 2.09         |   | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>П.: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br>Л.: развитие физических качеств                     |                          |
| 3   | Лёгкая атлетика: беговые упражнения: челночный бег. Общезаключительная подготовка.   | 1   | 5.09         |   | Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Урок-тест. Л.: развитие физических качеств |                          |
| 4-5   | Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Игра «Прыгающие воробушки».   | 2   | 8.09<br>9.09 |   | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П.: правильно выполнять движения при прыжках и   |                          |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
| 6  | длинну с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках   | 1 |       |  | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять движения при прыжках и многоскоках. КУ- 60 м.<br>Л.: развитие выносливости.  |
| 7  | Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега. Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель Игра «Попади в мяч». | 1 | 15.09 |  | Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упр-й<br>КУ - техника разбега в прыжках в длину.<br>Л.: знать правила соревнований в метании. |
| 8  | Лёгкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель  | 1 | 16.09 |  | Р.: применить упр-я малого мяча для развития физических качеств.<br>П.: Демонстрировать выполн. метания малого мяча.<br>Л.: описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.  |
| 9  | Лёгкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель  | 1 | 19.09 |  | Р.: применять упр-я малого мяча для развития физических качеств.<br>П.: Демонстрировать выходи. метания малого мяча.<br>Л.: описывать, технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.   |
| 10 | Лёгкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель  | 1 | 22.09 |  | Р.: применить упр-я малого мяча для развития физических качеств.<br>П.: Демонстрировать выполн. метания малого мяча.<br>КУ – метание мяча с разбега на дальность.<br>Л.: описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.               |
| 11 | Лёгкая атлетика: Броски; большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Игра «Кто дальше бросит».                 | 1 | 23.09 |  | Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>П.: правильно выполнять упражнения при бросках.<br>Л.: отношение к предмету.  |

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 12 | Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий.               | 1 | 26.09 | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>П.: правильно выполнять задания. Преодоление бегом ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Преодоление горизонт. и вертикальных препятствий<br>Л.: развитие выносливости. |
| 13 | Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств | 1 | 29.09 | Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять задания. КУ-Бег 1500 м б/у времеш.<br>Л.: развитие выносливости.  |

### Подвижные и спортивные игры (13 ч)

|    |  |      |       |  |
|----|--|------|-------|--|
| 14 | Организующие команды и приемы.<br>Игры по правилам: (футбол-м, перестрелка-л).   | 1    | 30.09 | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: Моделировать технику игровых действий и приемов. Строевая подготовка. Л – перестрелка, М – футбол (технические элементы).<br>Л.: организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |
| 15 | Самонаблюдение и самоконтроль. Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. | 2    | 3.10  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.  |
| 16 | Игры по правилам: (футбол-м, перестрелка-д).   | 6.10 | 6.10  | П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Развитие двигательных способ. по средствам. ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору уча.ся.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.   |
| 17 | Организующие команды и приемы.<br>Игры по правилам: (футбол-м, перестрелка-л).   | 1    | 7.10  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: Моделировать технику игровых действий и приемов. Строевая подготовка. Д перестрелка, М футбол (технические элементы).<br>Л.: организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.     |

|       |  |   |                |  |  |
|-------|--|---|----------------|--|--|
|       | травах во время занятий спортивными игр (баскетбол). Правила игры в б.б. Игра «Борьба за мяч».               |   |                |  | П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.   |
| 19-20 | Спортивные игры: ведение мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».                             | 2 | 13.10<br>14.10 |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.  |
| 21    | Спортивные игры: броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»                                     | 1 | 17.10          |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Совершенств. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.                          |
| 22    | Спортивные игры: ведение мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»                       | 1 | 20.10          |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Совершенств. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. КУ-ведение мяча(техника)<br>Л.: описывать технику игровых приемов. |
| 23    | Спортивные игры: специальные передвижения без мяча; Игра «Перестрелка»                                       | 1 | 21.10          |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов. КУ-броски мяча в корзину.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.  |
| 24-25 | Игра «Точно в мишень»<br>«К своим флажкам». «Быстро по местам». <i>Правила организации и проведения игр.</i> | 2 | 24.10<br>27.10 |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.  |
| 26    | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры разных народов.          | 1 | 28.10          |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: описывать технику игровых приемов.  |
| 27    | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры разных народов.          | 1 | 7.11           |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>Л.: развитие физических качеств.  |

### Гимнастика с основами акробатики (21 час)

|    |   |   |       |   |
|----|---|---|-------|---|
| 28 | Т.б. при занятиях на гимнастических снарядах. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.  | 1 | 10.11 | Р.: применять строевые упр-я для организации дисциплины. П.: демонстрировать выполнение кувырка вперед и назад. Л.: осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  |
| 29 | Акробатические упражнения и комбинации: Название основных гимнастических снарядов.  | 1 | 11.11 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: демонстрировать кувырок вперед. Л.: знать правила самостраховки и помощи во время выполнения упр-й.   |
| 30 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне.   | 1 | 14.11 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. Ц.: демонстрировать силу и ловкость. КУ- подним. по до угла 90 °<br>Л.: знать правила самостраховки и помощи во время выполнения упр-й.   |
| 31 | Акробатика: 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. | 1 | 17.11 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Совершенствование кувырков.<br>Л.: осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |
| 32 | Акробатика. Выполнение строевых команд.   | 1 | 18.11 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Совершенствование кувырков. Л.: осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.    |
| 33 | ОРУ со скакалкой. Организующие команды и приёмы. Акробатика.  | 1 | 21.11 | Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: демонстрировать силу и ловкость.<br>КУ- оценить акробат. связь.<br>Л.: осваивать технику обесцеливающих упражнений с различными предметами.  |

|    |   |   |       |  |   |
|----|---|---|-------|--|---|
|    | гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.  | 1 |       |  | демонстрировать силу и ловкость. Л.: развитие физических качеств.   |
| 35 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.                   | 1 | 25.11 |  | Р.: проявлять качества силы, координации, гибкость. П.: демонстрировать технику висов и упоров. Л.: развитие физических качеств.  |
| 36 | Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.                  | 1 | 28.11 |  | Р.: проявлять качества силы, координации, гибкость. П.: демонстрировать технику висов и упоров. КУ- оценить связку упр-й на перекладине. Л.: развитие физических качеств.   |
| 37 | Лазание и перелезание.  | 2 | 1.12  |  | Р.: проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.  |
| 38 | Лазание по канату, по гимнастической стенке<br>Перелезание через бревно, через коня.                          | 1 | 2.12  |  | П.: демонстрировать технику выполнения лазания по канату.<br>Л.: осваивать технику преодоления препятствий из гимна. снарядов   |
| 39 | Лазание и перелезание.<br>Лазание по канату, по гимнастической стенке<br>Перелезание через бревно, через коня | 1 | 5.12  |  | Р.: проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.<br>П.: демонстрировать технику выполнения лазания по канату.<br>КУ- оценить лазание по канату в три присама.<br>Л.: осваивать технику физических упр-й прикладной направленности |
| 40 | ОРУ с гимнастической палкой.<br>Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.                   | 1 | 8.12  |  | Р.: проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.<br>П.: демонстрировать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.<br>Л.: осваивать технику общеразвивающих упражнений с различными предметами.                         |

|    |  |   |       |  |
|----|--|---|-------|--|
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание                 | 1 | 9.12  | <p><b>Р.:</b> проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.</p> <p><b>И.:</b> Демонстрировать технику выполнения лазания по кашагу</p> <p><b>Л.:</b> осваивать технику физических упр-й прикладной направленности</p>   |
| 42 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание                 | 1 | 12.12 | <p><b>Р.:</b> проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.</p> <p><b>И.:</b> Демонстрировать технику выполнения лазания по канату</p> <p><b>Л.:</b> осваивать универсальные умения в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>     |
| 43 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание                 | 1 | 15.12 | <p><b>Р.:</b> применять прыжки через препятствия в различных подвижных играх.</p> <p><b>И.:</b> Демонстрировать технику выполнения лазания по канату</p> <p><b>Л.:</b> осваивать технику физических упр-й прикладной направленности</p>  |
| 44 | Организующие команды и приемы. Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла. | 1 | 16.12 | <p><b>Р.:</b> проявлять качества силы, координации, гибкости. <b>И.:</b> Знать упр-я для развития силы. Совершенств. акробатич. комбинации. Совершенств. прыжка через козла. <b>Л.:</b> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> |
| 45 | Организующие команды и приемы. Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла. | 1 | 19.12 | <p><b>Р.:</b> проявлять качества силы, координации, гибкости. <b>И.:</b> Знать упр-я для развития силы. Совершенств. акробатич. комбинации. Совершенств. прыжка через козла. <b>Л.:</b> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> |

|  |   |   |       |  |
|--|---|---|-------|--|
| 46   | Организуящие команды и прыжки. Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла.<br>Игра «Фигуры».  | 1 | 22.12 | Р.: проявлять качества силы, координации, гибкости.<br>П.: Знать упр-я для развития силы. Совершенств. акробатич. комбинации. Совершенств. прыжка через козла. КУ-техника опорного прыжка.<br>Л.: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| 47   | Полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке Игра «Фигуры».                         | 1 | 23.12 | Р.: проявлять кач-ва силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.<br>П.: Демонстрировать умение преодолевать гимнастич. полосы препятствий. КУ - комплекс ОРУ.<br>Л.: осваивать технику физических упражнений прикладной направленности   |
| 48   | Полосы препятствий с элементами лазанья и переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке                                       | 1 | 26.12 | Р.: проявлять кач-ва силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.<br>П.: Демонстрировать умение преодолевать гимнастич. полосы препятствий.<br>Оценить проходческие гимнастич. полосы препятствий.<br>Л.: осваивать технику физических упражнений прикладной направленности                   |
| <b>Лыжная подготовка (16 ч) Подвижные и спортивные игры ( 14 ч.)</b> |   |   |       |  |
| 49   | Т/б, и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой.<br>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды.) | 1 | 12.01 | Р.: применить правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>Л.: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.   |
| 50   | Передвижение на лыжах разными способами.  | 2 | 13.01 | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  |
| 51   |   |   | 16.01 | П.: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.<br>Л.: развитие физических качеств.   |



|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами.                 | 1 | 19.01 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Л.: уметь оказывать первую мед. помощь.                      |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами. Спуск. подъемы, | 1 | 20.01 | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от состояния лыжника. Л.: уметь оказывать первую мед. помощь.               |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами. Спуск. подъемы, | 1 | 23.01 | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от состояния лыжника. КУ – техника лыжного хода. Л.: уметь переносить лыжи. |
| 55 | Торможения, повороты.                                    | 1 | 26.01 | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.. Л.: уметь переносить лыжи.                                  |
| 56 | Торможения, повороты.                                    | 1 | 27.01 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: демонстрировать технику шагов. Л.: уметь переносить лыжи.   |
| 57 | Передвижение на лыжах разными способами.                 | 2 | 30.01 | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Л.: уметь переносить лыжи.  |
| 58 | Подъемы, торможения.                                     |   | 2.02  |   |
| 59 | Спуск. подъемы, Торможения, повороты.                    | 1 | 3.02  | Р.: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: демонстрировать технику шагов. Л.: формирование у детей здорового образа жизни.   |

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами.   | 2 | 6.02  | Р.: применить правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: продемонстрировать технику шагов. Л.: соблюдать т.б.   |
| 61 |  |   | 9.02  |   |
| 62 | Лыжные гошки: передвижение на лыжах разными способами.   | 1 | 10.02 | Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: продемонстрировать силу и ловкость. КУ-1 км с у/в. Л.: формирование у детей здорового образа жизни.  |
| 63 | Передвижение на лыжах разными способами.   | 1 | 13.02 | Р.: применить стропные упр. для организации дисциплины. П.: продемонстрировать технику шагов. Л.: формирование у детей здорового образа жизни.  |
| 64 | Спуск, подъём, Торможения, повороты.   | 1 | 16.02 | Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: продемонстрировать силу и ловкость. КУ-техника спусков и подъёмов. Л.: формировать у детей здорового образа жизни.   |
| 65 | Правила спортивных игр (волейбол). Подбрасывание мяча. Игры по правилам (шочербол)                   | 2 | 17.02 | Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. Учебная игра-шочербол.  |
| 66 |  |   | 20.02 | Л.: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  |
| 67 | Спортивные игры: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игры по правилам-(шочербол) | 1 | 24.02 | Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. КУ- «листопад». Учебная игра-шочербол. Л.: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 68 | Спортивные игры: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игры по правилам-(шочербол) | 1 | 27.02 | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: уметь играть по правилам и судить.  |
| 69 | Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Не урони мяшотек».                              | 1 | 2.03  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: уметь играть по правилам и судить.   |

|    |  |   |       |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|
| 70 | Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Не урони мяшкет». | 1 | 3.03  |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь играть по правилам и судить.                                    |
| 71 | Подвижные игры разных народов  | 1 | 6.03  |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. |
| 72 | Подвижные игры разных народов  | 1 | 9.03  |  | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь играть по правилам и судить.                                    |
| 73 | Игра «Смена мест»<br>«Пройди бесшумно»                                 | 1 | 10.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь играть по правилам и судить.                                    |
| 74 | Игра «Бой петухов» «Змейка»  | 1 | 13.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. |
| 75 | Игра «Бой петухов»<br>«Змейка»   | 1 | 16.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.          |
| 76 | Игра «У медведя во бору»<br>Эстафеты с мячом                           | 1 | 17.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь играть по правилам и судить.                                    |
| 77 | Игра «У медведя во бору»<br>Эстафеты с мячом                           | 1 | 20.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: уметь играть по правилам и судить.                                    |
| 78 | Игра «Смена мест»<br>«Пройди бесшумно»                                 | 1 | 23.03 |  | Р.: использовать игру в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: развитие физических качеств.  |

**Лёгкая атлетика(13 ч) Подвижные и спортивные игры (12 ч)**

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
| 79 | Т.б. по разделу баскетбол. Ведение мяча. Правила игры в б.б. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 24.03 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. |
| 80 | Спортивные игры: специальные передвижения без мяча; Игра «Перестрелка»             | 1 | 3.04  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. |
| 81 | Спортивные игры: Ведение мяча.   | 2 | 6.04  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.   |
| 82 | Броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.                                |   | 7.04  | П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.  |
| 83 | Спортивные игры: Ведение мяча.   | 2 | 10.04 | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.   |
| 84 | Броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.                                |   | 13.04 | П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.<br>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.  |
| 85 | Т.С. и Т.Б по разделу лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:                       | 2 | 14.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.   |
| 86 | спрыгивание и запрыгивание   |   | 17.04 | П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Л.: описывать технику прыжка.  |
| 87 | Легкая атлетика: беговые упражнения: с высоким                                     | 2 | 20.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.   |
| 88 | поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения.      |   | 21.04 | П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжков.<br>Л.: развитие физических качеств   |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
| 89 | Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения. Игра «Воробьи-воробы»  | 1 | 24.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжков.<br>Л.: развитие физических качеств  |
| 90 | Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, высокий старт с последующим ускорением.               | 1 | 27.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. КУ-60м.<br>Л.: соблюдать технику безопасности.  |
| 91 | Легкая атлетика: Высокий старт с последующим ускорением. Метание «Метко в цель».  | 1 | 28.04 | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств<br>Л.: развитие физических качеств   |
| 92 | Легкая атлетика: метание. малого мяча на дальность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств | 1 | 3.05  | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П.: демонстрировать технику выполнения метания м.м. Урок-тест.<br>Л.: развитие физических качеств                    |
| 93 | Легкая атлетика: метание. малого мяча на дальность, Игра «Метко в цель».  | 1 | 4.05  | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П.: демонстрировать технику выполнения метания м.м. КУ-метание мяча на дальность.<br>Л.: развитие физических качеств |
| 94 | Легкая атлетика:  | 2 | 5.05  | Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять движения при прыжках и беге. Л.: развитие выносливости.                                     |
| 95 | Прыжковые упражнения. Игра «Воробьи-воробы»   |   | 10.05 |  |
| 96 | Легкая атлетика:  | 2 | 11.05 | Р.: применять упр. м/м для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику выполнения прыжка с разбега. КУ- прыжок в длину с разбега «согнув ноги»  |
| 97 | Прыжковые упражнения. Игра «Воробьи-воробы»   |   | 12.05 |  |

### Кроссовая подготовка ( 1ч. )

|     |   |   |                |  |
|-----|---|---|----------------|--|
| 98  | Легкая атлетика: беговые упражнения.<br>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). | 1 | 15.05          | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Ц.: Демонстрировать выносли. бега в чередов. с ходьбой. Смешанное передвижение (бег в чередов. с ходьбой) до 1500 м</p> <p>Л.: описывать технику бега в чередовании с ходьбой на выносливость.</p> |
| 99  | Т:б. и первая помощь при травмах во время занятий футболом.<br>Остановка мяча; ведение мяча. Правила игры в футбол.         | 2 | 18.05<br>19.05 | <p>Р.: использовать игру в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: уметь играть по правилам и судить.</p>   |
| 100 | Игра «У медведя во бору»<br>Эстафеты с мячом  | 1 | 22.05          | <p>Р.: использовать игру в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: уметь играть по правилам и судить.</p>   |

### Плавание 2 часа.

|     |   |   |       |   |
|-----|---|---|-------|---|
| 101 | Плавание. Подводные упражнения; вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; (теория)<br>Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 24.05 | <p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>П.: применить плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять <b>подводные</b> упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.<br/>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> |
| 102 | Плавание. Подводные упражнения: лежание и скольжение; упражнения на всплывающ (теория)<br>Игра «Охотники и утки»  | 1 | 25.05 | <p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>П.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять <b>подводные</b> упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.<br/>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных</p>   |



Приложение №2 к Рабочей программе по физической культуре 1-4 кл. ФГОС НОО  
**График**  
**контрольных зачётов по физической культуре во 2 классах**  
**на 2016/17 учебный год.**

| № п/п | Дата                 |         | Тема контрольного зачёта                                    | Форма проведения |
|-------|----------------------|---------|---|------------------|
|       | по плану             | фактнч. |   |                  |
| 1     | 5.09                 |         | Урок-тест.  | тестирование     |
| 2     | 15.09                |         | Техника прыгания и запрыгивания.                            | контроль         |
| 3     | 22.09                |         | Метание малого мяча в цель                                  | контроль         |
| 4     | 26.09                |         | броски: большого мяча(500гр) на дальность.                  | контроль         |
| 5     | 2а 12.10<br>2б 11.10 |         | Техника ведения б'б мяча.                                   | учёт             |
| 6     | 2а 16.11<br>2б 15.11 |         | Мост из положения лёжа                                      | учёт             |
| 7     | 17.11                |         | Подъём прямых ног из виса.                                  | учёт             |
| 8     | 2а 30.11<br>2б 29.11 |         | Стойка на лопатках.   | учёт             |
| 9     | 1.12                 |         | Кувырок вперед.   | учёт             |
| 10    | 19.12                |         | Лазанье по кату (техника)                                   | учёт             |
| 11    | 2а 25.01<br>2б 24.01 |         | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.           | контроль         |
| 12    | 9.02                 |         | Передвижение на лыжах до 1 км. с учётом времени             | учёт             |
| 13    | 16.02                |         | Техника передвижения на лыжах до 1км                        | учёт             |
| 14    | 17.04                |         | Урок тест.  | тестирование     |
| 15    | 20.04                |         | броски: большого мяча(500гр) на дальность разными способами | учёт             |
| 16    | 2а 26.04<br>2б 25.04 |         | Прыжок в длину-техника                                      | контроль         |
| 17    | 27.04                |         | Метание малого мяча в вертикальную цель.                    | учёт             |
| 18    | 2.05                 |         | бег по пересеченной местности до 1000 м                     | учёт             |



**График  
контрольных зачётов по физической культуре в 3 классах  
на 2016/17 учебный год.**

| №<br>п/п | Дата                                 |         | Тема контрольного<br>зачёта  | Форма<br>проведения |
|----------|--------------------------------------|---------|--|---------------------|
|          | по<br>плану                          | фактич. |  |                     |
| 1        | <i>За</i> 5.09<br><i>Зб</i> 6.09     |         | Урок-тест  | тестирование        |
| 2        | <i>За</i> 13.09<br><i>Зб</i> 14.09   |         | бег с ускорение  | учёт                |
| 3        | <i>За</i> 19.09<br><i>Зб</i> 20.09   |         | метание малого мяча в горизонтальную<br>цель.                          | учёт                |
| 4        | <i>За</i> 27.09<br><i>Зб</i> 28.09   |         | метание малого мяча на дальность.                                      | учёт                |
| 5        | 29.09                                |         | Бег. Смешанное передвижение до 1000м ( бег<br>в чередовании с ходьбой) | учёт                |
| 6        | <i>За</i> 22.11<br><i>Зб</i> 24.11   |         | Вис спиной к гимнастической стенке.<br>поднимание согнутых ног         | учёт                |
| 7        | <i>За</i> 29 .11<br><i>Зб</i> 6 .12  |         | Акробатическая комбинация  | учёт                |
| 8        | <i>За</i> 8.12<br><i>Зб</i> 14.12    |         | Лазание по кашагу  | учёт                |
| 9        | <i>За</i> 15 .12<br><i>Зб</i> 21 .12 |         | ходьба по скамейке, гимнастическому<br>бревну.                         | учёт                |
| 10       | <i>За</i> 19 .12<br><i>Зб</i> 22 .12 |         | Опорный прыжок с разбега через<br>гимнастического козла                | учёт                |
| 11       | <i>За</i> 23 .01<br><i>Зб</i> 19 .01 |         | Техника скользящего шага.  | учёт                |
| 12       | 7.02                                 |         | Подъем и спуск.  | учёт                |
| 13       | <i>За</i> 16 .02<br><i>Зб</i> 15 .02 |         | Скользющий шаг без палок.  | учёт                |
| 14       | <i>За</i> 20 .02<br><i>Зб</i> 16 .02 |         | Дистанция 1000 м. без учёта времени.                                   | контроль            |
| 15       | 21.02                                |         | Дистанция 1000 м. с учётом времени.                                    | учёт                |
| 16       | 7.03                                 |         | «Отжимание»  | контроль            |

|    |                                    |  |   |  |              |
|----|------------------------------------|--|---|--|--------------|
|    | <b>3б</b> 5.04                     |  |   |  |              |
| 18 | <b>3а</b> 4.05<br><b>3б</b> 3.05   |  | Урок-тест.                                  |  | тестирование |
| 19 | <b>3а</b> 5.05<br><b>3б</b> 4.05   |  | Урок-тест.                                  |  | тестирование |
| 20 | 11.05                              |  | Метание теннисного мяча на дальность        |  | учёт         |
| 21 | 12.05                              |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель |  | учёт         |
| 22 | 18.05                              |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».     |  | учёт         |
| 23 | <b>3а</b> 22.05<br><b>3б</b> 23.05 |  | Сметанное передвижение до 1000м б/у.        |  | учёт         |

**График  
контрольных зачётов по физической культуре в 4 классах  
на 2016/17 учебный год.**

| п/п | Дата                               |         | Тема контрольного зачёта             | Форма проведения |
|-----|------------------------------------|---------|--------------------------------------|------------------|
|     | по плану                           | фактич. |                                      |                  |
| 1   | <b>4а</b> 6.09<br><b>4б</b> 6.09   |         | Урок-тест.                           | тестирование     |
| 2   | <b>4а</b> 13.09<br><b>4б</b> 13.09 |         | Бег 60 м.                            | учёт             |
| 3   | <b>4а</b> 16.09<br><b>4б</b> 16.09 |         | Техника разбега в прыжках в длину.   | контроль         |
| 4   | <b>4а</b> 23.09<br><b>4б</b> 23.09 |         | Метание мяча с разбега на дальность. | учёт             |
| 5   | <b>4а</b> 30.09<br><b>4б</b> 30.09 |         | Бег 1500 м б/у времшп.               | учёт             |
| 6   | <b>4а</b> 18.10<br><b>4б</b> 18.10 |         | Техника ведение мяча                 | учёт             |
| 7   | <b>4а</b> 21.10<br><b>4б</b> 21.10 |         | Броски мяча в корзину.               | учёт             |
| 8   | <b>4а</b> 11.11<br><b>4б</b> 11.11 |         | Поднимание ног до угла 90 *          | учёт             |
| 9   | <b>4а</b> 18.11                    |         | Оценить акробат. связку.             | учёт             |

|    |                                    |  |  |              |
|----|------------------------------------|--|--|--------------|
| 10 | <b>4a</b> 25.11<br><b>4б</b> 25.11 |  | Оценить связку упр-й на перекладине.               | учёт         |
| 11 | <b>4a</b> 2.12<br><b>4б</b> 2.12   |  | Оценить лазание по канату в три приема.            | учёт         |
| 12 | <b>4a</b> 19.12<br><b>4б</b> 19.12 |  | Техника опорного прыжка.                           | учёт         |
| 13 | <b>4a</b> 20.12<br><b>4б</b> 20.12 |  | Комплекс ОРУ.                                      | контроль     |
| 14 | <b>4a</b> 23.12<br><b>4б</b> 23.12 |  | Оценить прохождение гимнастич. полосы препятствий. | учёт         |
| 15 | <b>4a</b> 24.01<br><b>4б</b> 24.01 |  | Техника лыжного хода                               | учёт         |
| 16 | <b>4a</b> 13.02<br><b>4б</b> 13.02 |  | Дистанция 1км с у/в.                               | учёт         |
| 17 | <b>4a</b> 17.02<br><b>4б</b> 17.02 |  | Техника спусков и подъёмов.                        | учёт         |
| 18 | <b>4a</b> 24.02<br><b>4б</b> 24.02 |  | КУ - «Писголет»                                    | учёт         |
| 19 | <b>4a</b> 28.04<br><b>4б</b> 28.04 |  | Бег 60 м.  | учёт         |
| 20 | <b>4a</b> 3.05<br><b>4б</b> 3.05   |  | Урок-тест.   | тестирование |
| 21 | <b>4a</b> 4.05<br><b>4б</b> 4.05   |  | Метание мяча на дальность.                         | учёт         |
| 22 | <b>4a</b> 12.05<br><b>4б</b> 12.05 |  | Прыжок в длину с разбега                           | учёт         |