

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №146» городского округа Самара

«Рассмотрено»  
На заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от 29 августа 2016 г.  
Ивлева Е. Н. Ивлева

«Проверено»  
Заместитель директора по УВР  
Л. М. Панчина  
29 августа 2016 г.

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ Школа №146 г.о.  
Самара  
В. Г. Новоселец  
Приказ № 307  
« 31 » августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для 1 – 4 классов**

Авторы-составители:  
В.Н. Галкин  
учитель физической  
культуры  
Р.Ю.Фёдоров  
учитель физической  
культуры

## **Паспорт рабочей программы**

**Предмет:** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Уровень:** БАЗОВЫЙ

**Программа:** В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2011

**Класс:** 1аб

**Учебник:** В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2014

**Количество часов в неделю:** 3 ч

**Количество часов в год:** 99ч

**Учитель:** Федоров Р. Ю.

**Класс:** 2аб

**Учебник:** В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2014

**Количество часов в неделю:** 3 ч

**Количество часов в год:** 102 ч

**Учитель:** Галкин В.Н.

**Класс:** 3аб

**Учебник:** В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2014

**Количество часов в неделю:** 3 ч

**Количество часов в год:** 102 ч

**Учитель:** Галкин В.Н.

**Класс:** 4аб

**Учебник:** В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2014

**Количество часов в неделю:** 3 ч

**Количество часов в год:** 102 ч

**Учитель:** Галкин В.Н.

## **Содержание курса**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура. Из истории физической культуры.**

**Физические упражнения**

**Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Планируемые результаты**

1 класс

У обучающегося будут сформированы

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительные отношения к культуре других народов;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- интерес к определенным видам двигательной активности.

Обучающийся получит возможность для формирования

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться

- дисциплинированности;
- смелости во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Обучающийся научится

- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;
- классифицировать упражнения на развитие основных физических качеств;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

Обучающийся научится

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Коммуникативные.

Будут сформированы

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- используют речь для регуляции своего действия.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Получают возможность для формирования - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные.

Будут сформированы

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- первоначальные представления о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека;
- первоначальные представления о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации.

Получат возможность для формирования

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, за показателями развития основных физических качеств.

3 класс

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи в сравнении собственных результатов и нормативов физической подготовленности

могут быть сформированы:

- умение оценивать трудность заданий, предложенных для выполнения по выбору учащегося,
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем;
- умение воспринимать физическую культуру и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека
  - уметь определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для органов зрения;
- действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.
- использовать речь для регуляции своих действий;

Ученик получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины;
- давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре;

4 класс

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.





13.	чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). П/и «Пятнашки».	1	<p>осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации;</p> <p>проявляют внимание и умение в освоении техники бега на короткие и длинные дистанции, понятие равномерного и переменного бега; понятие физического качества «выносливость» и с какими физическими упражнениями развивать,</p>
14.	2. Равномерный бег ( <i>3 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). П/и «Салки»	1	
15.	3. Равномерный бег ( <i>4 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). П/и «Пятнашки».	1	
16.	4. Бег по пересеченной местности ( <i>3 мин</i> ). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
17.	5. Переменный бег ( <i>4 мин</i> ). П/и «Третий лишний» 6. Бег по пересеченной местности ( <i>3 мин</i> ). П/и «К своим флажкам»	1	
18.	<b>Подвижные игры</b> 1. Современные Олимпийские игры. П/и «Класс, смирно!», «Салки».	<b>10 ч</b> 1	<p>формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности ; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p> <p>стремится одержать победу в игре;</p> <p>о принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем;</p> <p>обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в игре;</p> <p>извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры ,организующих строевых команд и приёмов;</p>
19	2.П/и «Жмурки», «Класс, смирно!	1	
20-21	3-4. П/и «Метко в цель».	2	
.	Эстафеты		
22	5. П/и «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	
23-24	6-7. П/и «Запрещённое движение», «Воробушки-попрыгунчики». Эстафеты.	2	
25-26	8-9. П/и «Пятнашки»,»Салки с домом». Эстафеты.	2	
27.	10. П/и «Метко в цель», «Удочка». Эстафеты.	1	
28.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> 1. Строевые упражнения.	<b>21 ч.</b> 1	<p>формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; ; активное</p>

29-32.	Изучение нового материала. Личная гигиена. Техника безопасности.	4	включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
33.	2-5. Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.	1	
34.	6. Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1	
35.	7. Стойка на лопатках. Строевые упражнения.	1	
36.	8. Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
37.	9. Строевые упражнения. Выполнение упражнения «Мост»	1	
38.	10. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1	
39.	11. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1	
40-41.	12. Равновесие. Координация движений. Строевые упражнения.	2	
42-43.	13-14. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	2	
44-45.	15-16. Лазание по канату.	2	
46.	17-18. Перелезание через коня и горку матов.	1	
47-48.	19. Опорный прыжок.	2	
	20-21. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и перешагивания.		
49.	<b>Лыжная подготовка</b> 1. Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Выбор лыжного инвентаря и проверка спортивной формы.	<b>17ч</b> 1	
50.	2. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и с пологого склона.	1	
51-52.	3-4. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2	
53-54.	5-6. Повороты переступанием на лыжах без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	2	
55.	7. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
56.	8. Повороты переступанием на	1	

57.	лыжах .Техника обгона на лыжах. 9.Прохождение дистанции 500 м на лыжах. П/и «Салки на снегу».	1	взаимодействовать со сверстниками; Иметь первоначальные представления о лыжах их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; иметь представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, с палками, о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах, разучивание организующих строевых команд ; уметь выполнять технику подъёмов и спусков под уклон;
58-59.	10 -11. Подъём и спуски. Техника подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах.	2	
60-61.	12-13. Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов. Техника подъёма на склон «ёлочкой».	2	
62.	14.Передвижение на лыжах « змейкой». П/и на лыжах «Накаты»..	1	
63-64.	15-16. Подъёмы и спуски под уклон Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	
65.	17.Контрольный урок по лыжной подготовке: техника лыжных ходов; подъёмы и спуски в основной стойке.	1	
	<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>8ч</b>	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол; Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; Разучивание правила игры; выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки, упражнение на внимание с мячами, активное участие в играх;
66.	1.История возникновения игры в баскетбол. Ведение мяча на месте. П/и «Мяч соседу.	1	
67-68.	2-3. Передача и ловля двумя руками низколетящего мяча стоя на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	
69.	4.Передача и ловля мяча руками летящего на уровне груди. П/ и « Выстрел в небо».	1	
70.	5.Ведение мяча на месте и шагом по прямой. П/и «Подвижная цель».	1	
71.	6.Ведение б/б мяча шагом по прямой и «змейкой».П/и эстафета с мячом.	1	
72.	7.Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте парами. П/и «Мяч в обруч».	1	
73.	8.Бросок мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель».	1	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8ч</b>	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; активное включение в общения и взаимодействие со
74.	1.Режим дня и личная гигиена. П/и «Чай-чай, выручай», «Волк и зайцы».	1	

75.	2.П/и «Скалки», «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре;
76.	3.П/и «Быстро по местам». Эстафеты с мячом.	1	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
77.	4.П/и «Третий лишний, «Кто быстрее?»	1	стремится одержать победу в игре;
78.	5.П/и « Совушка», «Охотники и утки». Эстафеты	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
79.	6.П/и «День и ночь», «Попади в мяч». Эстафеты с мячом.	1	Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;
80.	7.П/и «Удочка», «Через кочки и пенёчки». Эстафета с кубиками	1	взаимодействовать со сверстниками в игре;
81.	8.П/и «По своим местам», «Вышибалы	1	Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов;
	<b>Спортивные игры</b> (баскетбол, футбол).	<b>10ч</b>	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности;
82.	1.Формировать представления о принципах построения утренней зарядки. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Мяч в обруч».	1	организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол; Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре;
83.	2.Бросок мяча снизу на мест в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем;
84.	3.Ведение мяча на месте и в движении по прямой. П/и «Не давай мяча водящему».	1	Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;
85.	4.Ведение мяча между стоек. Бросок мяча на месте в щит. П/и «Перестрелка».	1	взаимодействовать со сверстниками
86.	5.Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мчу с места. П/и «Быстро по местам».	1	Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов;
87.	6.Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и с двух шагов с разбега. П/и «Третий лишний».	1	уметь выполнять техники ведения б/б мяча, броска в кольцо, удары и ведение мяча по футболу;
88-89.	7-8 Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3м). Эстафеты с ведением мяча с	2	

90.	ногой. 9.Ведение мяча по прямой линии. П/и «Передал, садись».	1	
91.	10.Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафета с ведением мяча.	1	
92.	<b>Лёгкая атлетика</b> 1.Буг на 30м. с высокого старта. Метание малого мяча в цель. П/и «Попади в мяч»	<b>4ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Проявляют внимание и умение в освоении техники бега на короткие дистанции, прыжка, метание; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд , приемов и строевые упражнения;
93.	2. Бег на 60 м. с высокого старта	1	
94.	3. Челночный бег 3x10. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
95.	4. Прыжки в длину с места.	1	
96.	<b>Подвижные игры</b> 1. «Прыжки по полоскам», эстафета «Кто быстрее»	<b>4 ч.</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра в игре;
97.	2. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель»	1	
98.	3. «Вызов номеров», «Пустое место»	1	
99.	4. Веселые старты	1	

## Тематическое планирование 2 класс

№п/п урока	Тема урока	Кол- во часов	Планируемые результаты
1.	<b>Легкая атлетика</b> 1.Содержание и значение уроков физической культуры. Правила поведения в спортивном зале на площадках. Ходьба и бег.	<b>11ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов; понимают значение знаний для человека и принимают его; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;  Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль своих действий; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
2.	2.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. П/и «Вызов номера»	1	
3.	3.Высокий и низкий старт. Техника низкого старта. П/и «К своим флажкам»	1	
4.	4.Бег с ускорением на 30 метров с низкого старта. П/и «Вызов номеров»	1	
5.	5.Бег с ускорением 60 м с высокого старта .П/и «Салки – догонялки».	1	
6.	6.Прыжки в длину с места. П/и «Прыжок за прыжком».	1	
7.	7.Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Удочка»	1	
8.	8.Челночный бег 3 x 10 метров. П/и «Гуси-лебеди»	1	
9.	9.Метание мяча на дальность. Техника метания предмета на дальность. П/и «Жмурки»	1	
10.	10. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в цель. П/и «Дальше бросишь- ближе бежать».	1	
11.	11.Бег 1000м.	1	

12	<b>Кроссовая подготовка</b> 1. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Ловишки».	<b>6ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; понятие о физическом качестве «выносливость» и бег на длинные дистанции; понятие равномерного и переменного бега; понятие физического качества «выносливость» и с какими физическими упражнениями развивать,
13	2. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Салки».	1	
14	3. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки».	1	
15	4. Бег по пересеченной местности (3 мин). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
16.	5. Переменный бег (5 мин). П/и «Третий лишний»	1	
17.	6. Бег по пересеченной местности (6 мин). П/и «К своим флажкам».	1	
18.	<b>Подвижные игры</b> 1. Современные Олимпийские игры. П/и «Вызов номеров», «Мяч среднему»	<b>10ч</b> 1	
19.	2. П/и «Пустое место», «Невод»	1	
20.	3. П/и «Салки ноги от земли», Третий лишний.	1	
21.	4. П/и «П/и « Совушка», «Охотники и утки». Эстафеты.	1	
22.	5. П /и «День и ночь», Гонка мячей в колоннах». Эстафеты.	1	
23.	6. П/и «Гонка мячей по кругу», «Волк во рву». Эстафеты с мячом.	1	
24.	7. П/и «Вышибалы», «Метко в цель». Эстафеты.	1	
25	8. П/и «Запрещённое движение», «Вызов номеров». Эстафеты с кубиками.	1	
26-27.	9-10. П/и «Паровозики», «Перестрелка». Эстафеты	2	

			игры ,организующих строевых команд и приёмов;
28.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> 1.Принципы построения и проведения утренней зарядки. Техника безопасности. Строевые упражнения.	<b>21ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Принимать инструкции педагога и четко следовать ей, осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; умеют задавать вопросы; контролируют действия партнера; используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Самостоятельно выделяют и формируют цели; осуществляют поиск необходимой информации; осознанно строить речевые высказывание в устной форме о значении развития гибкости; об особенностях поточного метода
29-32.	2-5. Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.	4	
33.	6.Кувырок вперед. Строевые упражнения	1	
34.	7.Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1	
35.	8.Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Фигуры»	1	
36.	9.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Строевые упражнения.	1	
37.	10.Перестроение из одной шеренги в две. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	1	
38	11.Строевые упражнения. Выполнение упражнения «Мост»	1	
39.	12.Вис на перекладине, на гимнастической стенке. Строевые упражнения	1	
40.	13.Подтягивание на низкой перекладине. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/и «Запрещённое движение».	1	
41.	14.Равновесие. Координация движений. Строевые	1	



42-43.	упражнения. П/и «Змейка». 15-16.Лазание и перелезание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке .Строевые упражнения.	2	
44-45.	17-18.Лазание по канату. П/и «Запрещённое движение».	2	
46.	19. Опорный прыжок. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1	
47-48.	20-21. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и перешагивания.	2	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20ч</b>	
49.	1.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Выбор лыжного инвентаря и проверка спортивной формы. Техника безопасности.	1	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных группах; формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Иметь представления о лыжах. их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; иметь представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, с палками, о технике выполнения попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом; о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах, о технике подъёма на склон «полуёлочкой» , «ёлочкой» и спуска в основной стойке.
50.	2.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	
51.	3.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Передвижение скользящим шагом.	1	
52-53.	4-5 Повороты переступанием на лыжах без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	2	
54.	6. Прохождение дистанции 500-600 м на лыжах	1	
55.	7. Торможение падением на лыжах с палками. П/и «Салки на снегу.	1	
56.	8. Повороты переступанием на лыжах.Техника обгона на лыжах. Скользящий шаг по кругу.	1	
57-58.	9-10.Подъёмы и спуски. Техника подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах.	2	
59-60.	11-12.Подъём на склон «ёлочкой».Техника подъёма «ёлочкой» Спуск в основной стойке.	2	
61.	13.Совершенствовать технику выполнения скользящего шага. Спуски в основной стойке.	1	
62.	14. Передвижение на лыжах « змейкой». П/и «Накаты».	1	
63-64.	15-16.Подъёмы и спуски под	2	

65-66.	уклон. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	
67.	17-18.Подъём «лесенкой».Торможение «плугом» на лыжах. П/и на лыжах «Накаты».	1	
68.	19.Прохождение дистанции 1 км на лыжах. 20.Контрольный урок по лыжной подготовке. Повороты переступанием, ходьба на лыжах разными ходами, подъёмы и спуски.	1	
69.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> 1.История возникновения игры в баскетбол. Ведение мяча на месте правой рукой П/и «Мяч соседу».	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками ; умеют задавать вопросы; контролируют действия партнера; используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.  Разучивание правила игры; выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки, упражнение на внимание с мячами, активное участие в играх;
70.	2. Ведение мяча правой рукой в движении. Ловля и передача мяча в движении. П/и Мяч-среднему».	1	
71.	3.Ведение мяча левой рукой в движении. Броски мяча в щит. Эстафета.	1	
72.	4.Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч в корзину».	1	
73.	5.Ведение мяча на скорость. Бросок мяча в кольцо. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
74.	6.Бросок мяча в кольцо после ведение. Ведение мяча «змейкой». Эстафета с мячом.	1	
75.	7.Ведение мяча правой и левой рукой на скорость. П/и «Не давай мяч водящему».	1	
76.	8.Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в мини баскетбол.	1	
77.	<b>Подвижные игры</b> 1.Режим дня и личная гигиена. Техника безопасности при игре. «Пустое место», «Салки от земли».	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать
78.	2.«Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам».	1	
79.	3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
80.	4. Салки «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	

81.	5. «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры ; организуемых строевых команд и приёмов;
82.	6. «Третий лишний», Эстафета с ведением мяча.	1	
83.	7. «День и ночь», «Волк во рву».	1	
84.	8. «Удочка», «Через кочки и пенёчки». Эстафета с кубиками	1	
	<b>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол )</b>	<b>10ч</b>	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры , организуемых строевых команд и приёмов; уметь выполнять техники ведения б/б мяча , броска в кольцо, удары и ведение мяча по футболу, подача мяча по волейболу;
85.	1.Формировать представления о принципах построения утренней зарядки. Ловля и передача мяча сверху на месте. П/ и «Мяч среднему».	1	
86.	2. Передача и ловля мяча в парах в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
87.	3.Бросок мяча двумя руками от груди с места б/б щит. П/и « Попади кольцо».	1	
88.	4. Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. П/и « Попади кольцо».	1	
89.	5.Футбол.Родина футбола. Остановка мяча. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Эстафета с мячом.	1	
90.	6.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу в цель. П/и «Передал- садись».	1	
91-92.	7-8.Удар по катящемуся мячу в стену с разбега. Ведение мяча шагом по прямой, по кругу, «змейкой». Эстафета с ведением мяча.	2	
93.	9.Волейбол. Подбрасывание мяча. Прямая нижняя подача. П/и «Не давай мяч водящему.	1	
94.	10.Прием мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. П/и «Не урони мяч».	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4ч</b>	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений
95.	1.Бег 30м с низкого старта. Метание малого мяча в цель. П/и «Попади в мяч».	1	
96.	2.Бег 60м с высокого старта.	1	

97. 98.	Метание малого мяча на дальность. Эстафета с малым мячом. 3. Челночный бег 3 x 10м. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1 1	учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Проявляют внимание и умение в освоении техники бега на короткие дистанции, прыжка, метание; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд, приемов и строевые упражнения;
99. 100. 101. 102.	<b>Подвижные игры</b> 1. Правила закаливания. «Гонка мячей по кругу» 2. «Перестрелка», «Удочка». 3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах». 4. Весёлые старты.	<b>4ч</b> 1 1 1 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра в игре;

### Тематическое планирование 3 класс

№п/п урока	Тема урока	Кол- во часов	Планируемые результаты
1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1. Содержание и значение уроков физической культуры. Правила поведения в спортивном зале на площадках. Ходьба и бег.</p> <p>2. Высокий и низкий старт. Техника низкого старта. П/и «К своим флажкам»</p> <p>3. Бег с ускорением на 30 метров с низкого старта. П/и «Вызов номеров»</p> <p>4. Бег с ускорением 60 м с высокого старта. П/и «Салки – догонялки».</p> <p>5. Техника эстафетного бега. П/и «Салки –догонялки».</p> <p>6. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжок за прыжком».</p> <p>7. Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Удочка»</p> <p>8. Челночный бег 3 x 10 метров. П/и «Гуси-лебеди»</p> <p>9. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в цель. П/и «Точно в цель».</p> <p>10. Метание мяча на дальность. Техника метания предмета на дальность. П/и «Дальше бросишь- ближе бежать».</p> <p>11. Многоскоки. Техника тройного прыжка. П/и «Кто дальше».</p>	<p><b>11ч</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов; понимают значение знаний для человека и принимают его; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p> <p>дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;</p> <p>Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль своих действий ; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;</p> <p>Обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания; уметь договариваться и приходить к общему к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре;</p> <p>Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации;</p> <p>проявляют внимание и умение в освоении техники бега, прыжка, метание.</p>
12.	<p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>1. Равномерный бег (4 мин). чередование ходьбы и бега .П/ и « Третий лишний»</p> <p>2. Равномерный бег (5 мин).</p>	<p><b>6ч</b></p> <p>1</p>	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности;</p> <p>Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений</p>

13.	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). П/и «Салки».	1	учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; понятие о физическом качестве «выносливость» и бег на длинные дистанции; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд, приемов и строевые упражнения;
14.	3. Переменный бег ( <i>5 мин</i> ). П/и «Третий лишний»	1	
15.	4. Равномерный бег ( <i>4 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). П/и «Пятнашки».	1	
16.	5. Бег по пересеченной местности ( <i>5 мин</i> ). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
17.	6. Бег по пересеченной местности ( <i>6 мин</i> ). П/и «К своим флажкам».	1	
18.	<b>Подвижные игры</b> 1. Современные Олимпийские игры. П/и «Вызов номеров», «Мяч среднему»	<b>10ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; стремится одержать победу в игре; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов;
19.	2. П/и «Пустое место», «Невод»	1	
20.	3. П/и «Лабиринт», «Охотники и утки»	1	
21.	4. П/и «Гонка мячей по кругу», «Волк во рву». Эстафеты с мячом.	1	
22.	5. П/и «Вышибалы», «Метко в цель». Эстафеты.	1	
23.	6. П/и «Запрещённое движение», «Вызов номеров». Эстафеты с кубиками.	1	
24.	7. П/и «Паровозики», «Перестрелка».	1	
25.	Эстафеты 8. П/и «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
26.	9. П/и «Салки –догонялки», «Вышибалы».	1	
27.	10. П/и «Не давай мяч водящему», Эстафеты с кубиками.	1	
28	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> 1. Принципы построения и проведения утренней зарядки. Техника безопасности. Строевые упражнения.	<b>21ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

29-31.	2-4. Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.	3	сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
32-33.	5-6. Кувырок вперёд, кувырок назад. Строевые упражнения.	2	
34.	7. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. П/и «Быстро по местам».	1	
35.	8. Строевые упражнения. Выполнение упражнения «Мост»	1	
36.	9. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Фигуры».	1	
37.	10. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Строевые упражнения.	1	
38.	11. Подтягивание на перекладине. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/и «Запрещённое движение».	1	
39.	12. Вис на перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
40.	13. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. П/и «Не ошибись»	1	
41.	14. Равновесие. Ходьба по бревну с выпадами, через мячи, боком. Координация движений. Строевые упражнения. П/и «Змейка».	1	
42.	15. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Строевые упражнения.	1	
43-44.	16-17. Лазание по канату в три приёма. П/и «Запрещённое движение».	2	
45-46.	18-19. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. П/и «Удочка».	2	
47-48.	20-21. Опорный прыжок через «козла». Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и перешагивания.	2	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20ч</b>	Развитие адекватной мотивации учебной

49.	1.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Выбор лыжного инвентаря и проверка спортивной формы. Техника безопасности.	1	<p>деятельности и осознание смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных группах; формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к лыжной подготовке.</p> <p>Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; принимать и сохранять учебную задачу при выполнении лыжных ходов; Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками; Иметь первоначальные представления о лыжах их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; иметь представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, с палками, о технике выполнения попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом; о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах, разучивание организующих строевых команд; уметь выполнять технику подъёмов и спусков под уклон;</p>
50.	2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Передвижение скользящим шагом.	1	
51-52.	3-4.Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
53.	5.Прхождение дистанции 1 км соблюдая попеременный двухшажный ход.	1	
54-55.	6-7. Повороты переступанием на лыжах. Техника обгона на лыжах. Скользящий шаг по кругу	2	
56.	8. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Похождение дистанции 1км.	1	
57.	9. Техника одновременного одношажного хода. Подъёмы и спуски. Техника подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах.	1	
58.	10. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом» на лыжах. П/и на лыжах «Накаты	1	
59-60.	11-12.Подъём на склон «ёлочкой». Техника подъёма «ёлочкой» Спуск в основной стойке	2	
61-62.	13-14.Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Спуски в основной стойке. П/и «Попади ворота».	2	
63-64.	15-16. Подъёмы и спуски под уклон. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	
65-66.	17-18. Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой». Спуски высокой, средней и низкой стойке.	2	
67.	19. Техника перехода с попеременного двухшажного	1	



68.	хода на одновременный одношажный. 20. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 1км на время.	1	
69.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> 1.История возникновения игры в баскетбол. Техника безопасности. Передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте.	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол ; Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; Разучивание правила игры; выполнение организующих строевых команд, бега , ходьбы, разминки, упражнение на внимание с мячами, активное участие в играх;
70.	2 . Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении.	1	
71.	3. Ведение мяча правой рукой в движении. Ловля и передача мяча в движении. П/и Мяч-среднему».	1	
72.	4. Ведение мяча левой рукой в движении. Броски мяча в щит. Эстафета.	1	
73.	5. Ведение мяча на скорость. Бросок мяча в кольцо. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
74.	6. Броски мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча в движении. П/и « Мяч в корзину».	1	
75.	7.Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой на скорость. П/и «Не давай мяч водящему».	1	
76.	8. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в мини баскетбол.	1	
77.	<b>Подвижные игры</b> 1.Режим дня и личная гигиена. Техника безопасности при игре. «Пустое место», «Салки от земли».	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; стремится одержать победу в игре;
78.	2.«Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам».	1	
79.	3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
80.	4. Салки «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	

81.	5. «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры ,организующих строевых команд и приёмов;
82.	6. «Третий лишний», Эстафета с ведением мяча.	1	
83.	7. «День и ночь», «Волк во рву».	1	
84.	8. «Удочка», «Через кочки и пенёчки». Эстафета с кубиками	1	
85.	<b>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол )</b> 1.Формировать представления о принципах построения утренней зарядки. Ловля и передача мяча сверху на месте. П/и «Мяч среднему».	<b>10ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол;  Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов; уметь выполнять техники ведения б/б мяча, броска в кольцо, удары и ведение мяча по футболу, подача мяча по волейболу;
86.	2. Передача и ловля мяча в парах в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
87.	3.Бросок мяча двумя руками от груди с места б/б щит. П/и « Попади кольцо».	1	
88.	4. .Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. П/и « Попади кольцо».	1	
89.	5.Футбол.Родина футбола. Остановка мяча. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Эстафета с мячом.	1	
90.	6.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу в цель. П/и «Передал- садись».	1	
91-92.	7-8.Удар по катящемуся мячу в стену с разбега. Ведение мяча шагом по прямой, по кругу, «змейкой». Эстафета с ведением мяча.	2	
93.	9.Волейбол. Подбрасывание	1	

94.	мяча. Прямая нижняя подача. П/и «Не давай мяч водящему. 10.Прием мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. П/и «Не урони мяч».	1	
95.	<b>Лёгкая атлетика</b> 1.Бег 30м с низкого старта. Метание малого мяча в цель. П/и «Попади в мяч».	<b>4ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Проявляют внимание и умение в освоении техники бега на короткие дистанции, прыжка, метание; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд , приемов и строевые упражнения;
96.	2.Бег 60м с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Эстафета с малым мячом.	1	
97.	3.Челночный бег 3 х 10м. Прыжки в длину с места.	1	
98.	4. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1	
99.	<b>Подвижные игры</b> 1.Правила закаливания. «Гонка мячей по кругу»	<b>4ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра в игре;
100.	2. «Перестрелка», «Удочка».	1	
101.	3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
102.	4.Весёлые старты.	1	

## Тематическое планирование 4 класс

№п/п урока	Тема урока	Кол- во часов	Планируемые результаты
1	<b>Легкая атлетика</b> 1. Содержание и значение уроков физической культуры. Правила поведения в спортивном зале на площадках. Ходьба и бег. 2. Высокий и низкий старт. Техника низкого старта. П/и «К своим флажкам» 3. Бег с ускорением на 30 метров с низкого старта. П/и «Вызов номеров» 4. Бег с ускорением 60 м с высокого старта. П/и «Салки – догонялки». 5. Техника эстафетного бега. П/и «Салки –догонялки». 6. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжок за прыжком». 7. Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Удочка» 8. Челночный бег 3 x 10 метров. П/и «Гуси-лебеди» 9. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в цель. П/и «Точно в цель». 10. Метание мяча на дальность. Техника метания предмета на дальность. П/и «Дальше бросишь-ближе бежать». 11. Многоскоки. Техника тройного прыжка. П/и «Кто дальше».	<b>11ч</b> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов; понимают значение знаний для человека и принимают его; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;  Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль своих действий ; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  Обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания; уметь договариваться и приходить к общему к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре;  Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; проявляют внимание и умение в освоении техники бега, прыжка, метание.
12.	<b>Кроссовая подготовка</b> 1. Равномерный бег (4 мин). чередование ходьбы и бега .П/ и «	<b>6ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности;

13.	Третий лишний» 2. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Салки».	1	<p>Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками</p> <p>Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; понятие о физическом качестве « выносливость» и бег на длинные дистанции; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд , приемов и строевые упражнения;</p>
14.	3. Переменный бег (5 мин). П/и «Третий лишний»	1	
15.	4. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки».	1	
16.	5. Бег по пересеченной местности (5 мин). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
17.	6. Бег по пересеченной местности (6 мин). П/и «К своим флажкам».	1	
18.	<b>Подвижные игры</b> 1. Современные Олимпийские игры. П/и«Вызов номеров», «Мяч среднему»	<b>10ч</b> 1	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности ; активное включение в общения и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; стремится одержать победу в игре;</p> <p>Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем;</p> <p>Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в игре;</p> <p>Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры ,организующих строевых команд и приёмов;</p>
19.	2. П/и «Пустое место», «Невод»	1	
20.	3. П/и «Лабиринт», «Охотники и утки»	1	
21.	4. П /и «Гонка мячей по кругу», «Волк во рву». Эстафеты с мячом.	1	
22.	5. П/и «Вышибалы», «Метко в цель». Эстафеты.	1	
23.	6. П/и «Запрещённое движение», «Вызов номеров».Эстафеты с кубиками.	1	
24.	7.П/и«Паровозики»,«Перестрелка». Эстафеты	1	
25.	8. П/и. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
26.	9. П/и «Салки –догонялки», «Вышибалы».	1	
27.	10. П/и «Не давай мяч водящему», Эстафеты с кубиками.	1	
28.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> 1. Принципы построения и проведения утренней зарядки.	<b>21ч</b> 1	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; ; активное включение в общения и взаимодействие со</p>

29-31.	Техника безопасности. Строевые упражнения. 2-4. Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.	3	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей, оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;</p> <p>Принимать инструкции педагога и четко следовать ей, осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем гимнастических упражнений;</p> <p>Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками;</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений перекаты, стойки на лопатках, висы, упоры, равновесие, лазание, опорные прыжки; выполнение организующих строевых команд и приемов; выполнение строевых упражнений; осознанно строить речевые высказывание в устной форме о значении развития гибкости; об особенностях поточного метода;</p>
32-33.	5-6. Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения.	2	
34.	7. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. П/и «Быстро по местам».	1	
35.	8. Строевые упражнения. Выполнение упражнения «Мост»	1	
36.	9. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Фигуры».	1	
37.	10. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Строевые упражнения.	1	
38.	11. Подтягивание на перекладине. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/и «Запрещенное движение».	1	
39.	12. Вис на перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
40.	13. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. П/и «Не ошибись»	1	
41.	14. Равновесие. Ходьба по бревну с выпадами, через мячи, боком. Координация движений. Строевые упражнения. П/и «Змейка».	1	
42.	15. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Строевые упражнения.	1	
43-44.	16-17. Лазание по канату в три приема. П/и «Запрещенное движение».	2	
45-46.	18-19. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. П/и «Удочка».	2	
47-48.	20-21. Опорный прыжок через «козла». Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и перешагивания.	2	

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20ч</b>	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных группах; формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к лыжной подготовке. Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; принимать и сохранять учебную задачу при выполнении лыжных ходов; Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками; Иметь первоначальные представления о лыжах их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; иметь представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, с палками, о технике выполнения попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом; о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах, разучивание организующих строевых команд ; уметь выполнять технику подъёмов и спусков под уклон;
49.	1.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Выбор лыжного инвентаря и проверка спортивной формы. Техника безопасности.	1	
50.	2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Передвижение скользящим шагом.	1	
51-52.	3-4.Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
53.	5.Прхождение дистанции 1 км соблюдая попеременный двухшажный ход.	1	
54-55.	6-7. Повороты переступанием на лыжах .Техника обгона на лыжах. Скользящий шаг по кругу	2	
56.	8. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1	
57.	9. Техника одновременного одношажного хода. Подъёмы и спуски. Техника подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах.	1	
58.	10. .Подъём « лесенкой».Торможение «плугом» на лыжах. П/и на лыжах «Накаты	1	
59-60.	11-12.Подъём на склон «ёлочкой». Техника подъёма «ёлочкой» Спуск в основной стойке	2	
61-62.	13-14.Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Спуски в основной стойке. П/и «Попади ворота».	2	
63-64.	15-16. Подъёмы и спуски под уклон. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	2	
65-66.	17-18. Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой». Спуски высокой, средней и низкой стойке.	2	
67.	19. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный .	1	
68.	20. Контрольный урок по лыжной подготовке. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 1км на время.	1	

69.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> 1.История возникновения игры в баскетбол. Техника безопасности. Передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте.	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол ; Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; Разучивание правила игры; выполнение организующих строевых команд, бега , ходьбы, разминки, упражнение на внимание с мячами, активное участие в играх;
70.	2 . Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении.	1	
71.	3. Ведение мяча правой рукой в движении. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч-среднему».	1	
72.	4. Ведение мяча левой рукой в движении. Броски мяча в щит. Эстафета.	1	
73.	5. Ведение мяча на скорость. Бросок мяча в кольцо. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	
74.	6. Броски мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч в корзину».	1	
75.	7.Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой на скорость. П/и «Не давай мяч водящему».	1	
76.	8. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в мини баскетбол.	1	
77.	<b>Подвижные игры</b> 1.Режим дня и личная гигиена. Техника безопасности при игре. «Пустое место», «Салки от земли».	<b>8ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; стремится одержать победу в игре;  Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие
78.	2.«Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам».	1	
79.	3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
80.	4. Салки «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	
81.	5. «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	
82.	6. «Третий лишний», Эстафета с ведением мяча.	1	
83.	7. «День и ночь», «Волк во рву».	1	
84.	8. «Удочка», «Через кочки и пенёчки». Эстафета с кубиками	1	



			партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов;
85.	<b>Спортивные игры</b> (баскетбол, футбол, волейбол ) 1.Формировать представления о принципах построения утренней зарядки. Ловля и передача мяча сверху на месте. П/ и «Мяч среднему».	<b>10ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности; организации собственной деятельности к спортивной игре баскетбол;
86.	2. Передача и ловля мяча в парах в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	Принимать сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем;
87.	3.Бросок мяча двумя руками от груди с места б/б щит. П/и « Попади кольцо».	1	Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия;
88.	4. Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо. П/и « Попади кольцо».	1	взаимодействовать со сверстниками Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать
89.	5.Футбол. Родина футбола. Остановка мяча. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Эстафета с мячом.	1	свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск
90.	6.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу в цель. П/и «Передал- садись».	1	необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; выполнение
91-92	7-8.Удар по катящемуся мячу в стену с разбега. Ведение мяча шагом по прямой, по кругу, «змейкой». Эстафета с ведением мяча.	2	упражнений ходьбы и бега; знать правила игры, организующих строевых команд и приёмов; уметь выполнять техники ведения б/б мяча , броска в кольцо, удары и ведение мяча по футболу, подача мяча по волейболу;
93.	9.Волейбол. Подбрасывание мяча. Прямая нижняя подача. П/и «Не давай мяч водящему».	1	
94.	10.Прием мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. П/и «Не урони мяч».	1	
95.	<b>Лёгкая атлетика</b> 1.Бег 30м с низкого старта. Метание малого мяча в цель. П/и «Попади в мяч».	<b>4ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности
96.	2.Бег 60м с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Эстафета с малым мячом.	1	Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
97.	3.Челночный бег 3 x 10м. Прыжки в длину с места.	1	Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками Проявляют внимание и умение в освоении

98.	4. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты.	1	техники бега на короткие дистанции, прыжка, метание; ознакомление с правилами игры; выполнение организующих строевых команд, приемов и строевые упражнения;
99.	<b>Подвижные игры</b> 1.Правила закаливания. «Гонка мячей по кругу»	<b>4ч</b> 1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности Осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Обмениваться мнениями, используя речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре; Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывать свое мнение в устной форме о новом изучаемом предмете; осуществлять поиск необходимой информации; задавать вопросы; контролировать действие партнёра в игре;
100.	2. «Перестрелка», «Удочка».	1	
101.	3. «Вышибалы», «Гонка мячей в колоннах».	1	
102.	4.Весёлые старты.	1	