

## Пояснительная записка

**Рабочая программа разработана на основе:** Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12.2012 № 373. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана Филиала МАОУ «Бизинская СОШ» - «Ворогушинская ООШ»

### Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- **играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;**

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

### ***Физическая культура.***

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### ***Физические упражнения.***

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики.***

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

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

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

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

***На материале лыжных гонок.***

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

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

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

№	Разделы, темы	Кол-во	Кол-во	Основные виды учебной деятельности
---	---------------	--------	--------	------------------------------------

п/п		часов по примерной программе	часов по рабочей программе	
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>	
	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>			<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>2</b>	<b>Из истории физической культуры</b>	<b>( в процессе урока)</b>		
	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>			<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории зарождения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<b>3</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>в процессе урока</b>	<b>в процессе урока</b>	
	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>			<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>

4	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>32ч.</b>	<b>32 ч.</b>	
	<p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.</p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
5	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>26 ч.</b>	<b>26ч.</b>	
	Беговые упражнения: обычные бег с			<b>Описывать</b> технику беговых

изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость

Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.

Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель.

Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание малого мяча с места на дальность, из

упражнений.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

**Осваивать** технику бега различными способами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

**Описывать** технику прыжковых упражнений.

**Осваивать** технику прыжковых упражнений.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

**Описывать** технику бросков большого набивного мяча.

**Осваивать** технику бросков большого мяча.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

	положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м			<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
6	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12ч.</b>	<b>12ч.</b>	
	<p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км</p> <p>Игры на лыжах</p>			<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
7	<b>Подвижные игры</b>	<b>25 ч.</b>	<b>25 ч</b>	
	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию,</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

	выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	<b>Итого за 1 четверть</b>	24		
	<b>Итого за 2 четверть</b>	21		
	<b>Итого за 3 четверть</b>	27		
	<b>Итого за 4 четверть</b>	27		
	<b>Итого за год</b>	<b>99 ч.</b>	<b>99 ч.</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты	Дата по плану	Дата по факту
1	Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. П/и «Займи своё место» , «Продаём горшки» (Чулмак уены)	Вводный Образовательный - познавательный	<b>Научатся</b> соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу; выполнять комплекс утренней гимнастики		
2	Построение в шеренгу, в колонну; понятие «низкий старт». Игра «Ловишка»	Образовательный - тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять команды на построения и перестроения; выполнять повороты на месте; выполнять комплекс утренней гимнастики		
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств:	Образовательный -	<b>Научатся</b> выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять беговую разминку; выполнять бег		

	бег 30 м. ;понятие «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	тренировочны й	с высокого старта		
4	Челночный бег. Контроль двигательных качеств:челночный бег 3 x 10м..Подвижная игра «Гуси- лебеди»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически правильно выполнять поворот в челночном беге.		
5	Прыжки вверх и длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку». Контроль пульса	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места; контролировать пульс		
6	Физическая культура в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.		
7	История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность. Подвижная игра « Пятнашки».	Образователь но - познавательн ый	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые команды и приёмы		
8	Правила контроля по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить эстафету; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды		
9	Способы передвижения человека. Прыжки в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
10	Режим дня и личная гигиена для здоровья человека.Разучивание игры «Запрещённое движение»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.		
11	Способы развития выносливости. Понятие « физические качества человека». Игра « Пятнашки».	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
12	Чувство ритма при выполнении бега. Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики»	Образователь но-	<b>Научатся</b> самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные		

		предметный	игры		
13	РК Народные игры. Разучивание русской народной игры «Горелки»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> организовывать и проводить народные подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками; запоминать временные отрезки.		
14	Правила и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
15	Перестроение в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища 30 секунд. Разучивание игры « Кто быстрее схватит»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять подъём туловища за определённый отрезок времени; выполнять организующие строевые команды и приёмы		
16	Вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Совушка»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
17	Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. П/и «Передача мяча в тоннеле».	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
18	Техника выполнения кувырка вперёд. Принцип проведения круговой тренировки.	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения; контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки		
19	Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». П/и «Займи своё место», « <b>Займи место</b> » (Буш урын)	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения; добиваться достижения конечного результата.		
20	Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения; строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки.		
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на	Контроль и коррекция	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять упражнение по образцу учителя		

	носках по линии, по гимнастической скамейке.	знаний			
22	Правила выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Образователь но-тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации; выполнять игровые упражнения по команде учителя		
23	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. П/и « Правильный номер»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить игровые упражнения.		
24	Совершенствоание выполнения упражнений в равновесии «цапля». «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	Образователь но-тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.		
25	Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. П/и «Тараканчики»	Образователь но-тренировочны й	<b>Научатся</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
26	Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд.	Образователь но - познавательн ый	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		
27	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост», полушпагат. Перекат назад в группировке.	Образователь но-тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		
28	Упражнения с гимнастическими палками.Совершенствоание строевых упражнений. Игра «Непослушные стрелки часов».	Образователь но-тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения с предметом; выполнять команды на построение и перестроение.		
29	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания.Упражнения в паре. Игра «Удочка»	Образователь но - познавательн	<b>Научатся</b> выполнять парные упражнения; организовывать и проводить подвижные игры.		

		ый			
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Игра «Змейка»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		
31	Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземляться, смягчая прыжок		
32	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять акробатические элементы (кувырки).		
33	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения на гимнастической стенке; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
34	Полоса препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; соблюдать правила безопасности.		
35	Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Техника выполнения кувырков вперед. Игра «Ноги на весу».	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
36	Лазание по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
37	Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> вращать обруч разными способами; распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки		
38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат».	Образователь	<b>Научатся</b> правильно выполнять «шпагат»; соблюдать		

	Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	но-предметный	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности		
40	Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Игра «Третий лишний»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; организовывать и проводить подвижные игры		
41	Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений		
42	Полоса препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря		
43	Парные упражнения. Совершенствование выученных упражнений в парах.	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения с помощью партнёра; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений		
44	Совершенствование и усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.		
45	Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Игра «День и ночь»	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
46	Совершенствование разученных ранее ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет. «Весёлые старты»	Образователь но-тренировочный	<b>Научатся</b> самостоятельно организовывать и проводить разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками		

		й			
47	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты».	Образователь но - познавательный	<b>Научатся</b> соблюдать правила взаимодействия с игроками соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий		
48	Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий лыжами.	Образователь но - познавательный	<b>Научатся</b> организованно выходить с лыжами из помещения; правильно надевать лыжи; выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню.		
49	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	Образователь но - познавательный	<b>Научатся</b> выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию		
50	Техника поворота лыж переступанием, движение на лыжах в колонне.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.		
51	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры		
52	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Спуск на лыжах без палок.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> двигаться на лыжах в полуприсяде; спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности		
53	Подъём на лыжах разными способами на склон.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять подъём ступающим и скользящим шагом; преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции.		
54	Торможение на лыжах.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять торможение падением на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры		
55	Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Движение на лыжах с помощью	Образователь но-	<b>Научатся</b> поочерёдно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперёд;		

	палок.	предметный	координировать движения рук и ног.		
56	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять скольжение на одной лыже; выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.		
57	Подъём на лыжах с помощью палок.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> правильно выполнять подъём и спуск на лыжах с помощью палок.		
58	Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> двигаться на лыжах «змейкой»; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия.		
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время.		
60	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять броски и ловлю малого мяча; выполнять ОРУ с малыми мячами.		
61.	Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
62	Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять броски одной рукой; контролировать силу и высоту броска.		
63	Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять броски и ловлю мяча у стены.		
64	Ведение мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга»	Образователь но-	<b>Научатся</b> выполнять ведение мяча на месте и в продвижении; соблюдать правила взаимодействия с		

		предметный	игроками;		
65	Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять бросок мяча в кольцо «снизу»; контролировать силу и высоту броска		
66	Бросок мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять бросок мяча в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне»	Образователь но-тренировочный (ОТ)	<b>Научатся</b> выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом.		
68	Броски и ловля мяча через сетку.	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.		
69	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» маленькими мячами.	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> технически выполнять бросок набивного мяча из-за головы.		
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> грамотно использовать технику метания мяча; соблюдать правила безопасного поведения.		
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять кувырок назад; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры		
73	Стойка на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.	Образователь но-предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; объяснять технику выполнения стойки на голове.		
74	Развитие координации в упражнениях с	Образователь	<b>Научатся</b> выполнять общеразвивающие упражнения в		

	гимнастическими палками. Игра- эстафета с гимнастическими палками.	но- предметный	группе различными способами.		
75	Упражнения акробатики у стены. Игра «Передал садись»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> технически грамотно выполнять стойку на руках у стены.		
76	Комбинация акробатических элементов. Развитие скоростно -силовых качеств во время круговой тренировки.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасности поведения.		
77	Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место»	Применение знаний и умений	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития координации.		
78	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки - горбунки»	Применение знаний и умений	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять прыжок с места		
79	Совершенствование упражнений акробатики	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять акробатические упражнения.		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки - горбунки»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять прямой хват при подтягивании; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития равновесия		
82	Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место»	Образователь но- тренировочны й	<b>Научатся</b> выполнять упражнения с гантелями различными способами.		
83	Контроль за развитием двигательных качеств:	Контроль и	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития		

	наклон вперёд из положения стоя. Игра «Правильный номер»	коррекция знаний	гибкости различными способами.		
84	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер» с мячом.	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития скоростно — силовых качеств; организовывать и проводить подвижные игры.		
85	Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> соблюдать безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики.		
86	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> равномерно распределять силы во время продолжительного бега		
87	Низкий старт. Понятие «стартовое ускорение».	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития скоростно — силовых качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега.		
88	Техника прыжка в длину с разбега и с места Эстафета «Кто дальше прыгнет»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности.		
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега.		
90	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять бег, преодолевая различные препятствия.		
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением.		
92	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)		

93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений.		
94	Контроль пульса. Строевые упражнения	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять подсчёт пульса; выполнять организующие строевые команды и приёмы.		
95	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 3х 10м. Игра «Пионербол»	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> равномерно распределять свои силы во время челночного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		
96	Броски и ловля мяча. Игра «Пионербол»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
97	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		
98	Эстафета с бегом, прыжками и метанием	Образователь но- предметный	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами.		
99	Весёлые старты	Образователь но - познавательный	<b>Научатся</b> соблюдать правила взаимодействия с игроками соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий		