# **Тематическое планирование уроков физической культуры**

# **3 ч в неделю, всего 102 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема урока.****Беседы по ОБЖ.** | **Кол-во час.** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню знаний** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Примерные планируемые результаты (УУД)** |
| **Знания по физической культуре (3ч)** |
| 1 | Развитие физических качеств у древних славян. | 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест. Понимать и рассказывать связь физической культуры и военной деятельности человека. | *Личностные:* - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.*Метапредметные:* - характеризовать поступки, действия, давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта.*Предметные:* - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;- излагать факты истории развития физической культуры. |
| 2 | Древние Олимпийские игры.Комплекс упражнений для укрепления осанки.***Беседа по ОБЖ. «Техника безопасности на уроках физ. культуры»*** | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. |  |
| 3 | Физическое развитие.Укрепление осанки. | 1 | Знания об обществе, личной гигиены, основы организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. |  |  |
| **Подвижные игры (4 ч)**  |
| 4-5 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 6-7 | Подвижные игры.***Беседа по ОБЖ. «Безопасность во время подвижных игр»*** | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Три палочки», «Рыбак». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. |
| **Легкая атлетика и ОРУ (12 ч)** |
| 8 | Ходьба и бег. Комплекс утренней зарядки №1  | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. ***Инструктаж по ТБ.*** | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Описание техники беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.*Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия. *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 9 | Ходьба и бег. Физические качества человека. ***Беседа по ОБЖ. «В здоровом теле –здоровый дух»*** |  1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 10 | Ходьба и бег. Упражнение для рук. | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 11 | Прыжки. Упражнения для развития силы ног. | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений. | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.*Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 12 | Прыжки.Упражнения для укрепления мышц туловища.Проверочные тесты.***Беседа по ОБЖ. «Правильная обувь для уроков физкультуры в зале»*** | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 13-14 | Метание.Комплекс утренней зарядки №2. | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Описание техники метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча. | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.*Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 15 | Кроссовая подготовкаБег по пересеченной местности.***Беседа по ОБЖ. «Как безопасно перейти проезжую часть*** | 1 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Осваивать универсаль-ные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | *Метапредметные:* - анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.*Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 16 | Бег по пересеченной местности.Упражнения на выносливость. | 1 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.*Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| 17-18 | Бег по пересеченной местности. | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 19 | Бег по пересеченной местности.***Беседа по ОБЖ. «Дышим правильно»*** | 1 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
|  **Гимнастика с основами акробатики и ОРУ (4 ч)** |  |
| 20 | Акробатика. Строевые упражнения.***Беседа по ОБЖ. «Безопасность при выполнении кувырков»*** | 1 | Размыкание и смыканиеприставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. | *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 21 | Акробатика. Выполнение строевых команд. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| 22-23 | Акробатика. Выполнение строевых команд.***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений»*** | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. |  |
| **Висы и строевые упражнения (5 ч)** |
| 24 | Висы и строевые упражнения. Гимнастика. | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах.Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 25 | Висы и строевая подготовка.***Беседа по ОБЖ. «Первая помощь при ушибах»*** | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий. |
| 26-28 | Висы, выполнение строевых команд.***Беседа по ОБЖ.*** ***«Как вести себя при встрече с незнакомцем».*** | 3 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| **Опорный прыжок. Лазанье. (5 ч)** |
| 29 | Лазанье. Гимнастика.***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении упражнений на скамейке, гимнастической стенке»*** | 2 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 30-33 | Лазанье. Опорный прыжок. | 4 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия;- находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)** |
| 34-35 | Подвижные игры на основе баскетбола. Комплекс утренней зарядки №4. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.*Метапредметные:* - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 36-37 | Подвижные игры на основе баскетбола.***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасного обращения с мячом»*** | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 38-39 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Осваивать технические действия из спортивных и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 40-41 | Подвижные игры на основе баскетбола.***Беседа по ОБЖ. «Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижных игр»*** | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Осваивать технические действия из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 42-43 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Осваивать технические действия из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **Подвижные игры (2 ч)** |
| 44 | Занятия в зимнее время. Комплекс утренней зарядки №3. | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.*Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия.*Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство. |
| 45 | Подвижные игры в зимнее время. Одежда. ***Беседа по ОБЖ. «О поведении на горке, катке»*** | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. |
| **Лыжная подготовка (24 ч)** |
| 46 | Строевые упражнения.***Беседа по ОБЖ. «Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке»*** | 1 |  ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.  | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки. | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.*Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.*Метапредметные:* - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»;- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 47-48 | Строевые упражнения. | 2 | Изучение нового материала. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Развитее координационных способностей. |  Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. |
| 49-50 | Строевые упражнения. | 2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем « лесенкой». Развитие координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. |
| 51-52 | Способы передвижения на лыжах.***Беседа по ОБЖ. «Правила закаливания на воздухе зимой»*** | 2 | Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки. Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. |
| 53-54 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Совершенствования. Ходьба на лыжах до 500 м. Подъем «лесенкой». Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках; осваивать перенос веса тела с одной лыжи на другую. |
| 55-56 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Ходьба на лыжах по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Спуск с поворотом. Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 57-58 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Торможение « плугом». Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 59-60 | Способы передвижения на лыжах.***Беседа по ОБЖ. «Правильно выбираем одежду для занятий физкультурой на улице»*** | 2 | Попеременный двухшажный ход. Развитее координационных способностей. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 61-62 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».  | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 63-64 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 65-67 | Способы передвижения на лыжах.***Беседа по ОБЖ. «Правила закаливания водой»*** | 3 | Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. |
| 68-69 | Игры и эстафеты на лыжах. | 2 | Игра «По местам». «Кто дальше прокатится». «Кто дальше проскользит». Командные эстафеты. Развитие выносливости. | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон.  | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон.  |
| **Опорный прыжок. Лазанье (5 ч)** |
| 70-71 | * Лазанье.
* Гимнастика.

***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении упражнений на скамейке, гимнастической стенке»*** | 2 | * ОРУ в движении.
* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
* Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
* Игра «Иголочка и ниточка».
* Развитие координации способностей.
 | * Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
 | * Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
 | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
 |
| 72-74 | * Лазанье.
* Опорный прыжок.
 | 3 | * Перешагивание через набивные мячи.
* Стойка на двух и одной ноге на бревне.
* ОРУ в движении.
* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
* Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
* Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.
* Игра «Иголочка и ниточка».
 | * Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
 | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
 | * *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия;- находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
 |
| **Висы и строевые упражнения (5 ч)** |
| 75 | * Висы и строевые упражнения.
* Гимнастика.
 | 1 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
* Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»
* Вис стоя и лежа.
* В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей
* ОРУ.с предметами.
* Игра «Змейка».
 | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.
 | * Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах.
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
 | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
 |
| 76-77 | * Висы и строевая подготовка.

***Беседа по ОБЖ. «Первая помощь при ушибах»*** | 2 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
* Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»
* Вис стоя и лежа.
* В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей.
* ОРУ с предметами.
* Игра «Змейка».
 | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.
 | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.
 | * *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.
 |
| 78-79 | * Висы, выполнение строевых команд.
 | 2 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
* Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».
* Вис стоя и лежа.
* В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
* Вис на согнутых руках.
* Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
* ОРУ с предметами.
* Игра «Змейка».
 | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.
 | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
 | * *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
 |
| **Гимнастика с основами акробатики и ОРУ (4ч)** |
| 80 | * Акробатика.
* Строевые упражнения.

***Беседа по ОБЖ. «Безопасность при выполнении кувырков»*** | 1 | * Размыкание и смыкание приставными шагами.
* Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
* Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
* Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
 | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.
 | * Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.
 | * *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
 |
| 81 | * Акробатика.
* Выполнение строевых команд.
 | 1 | * Размыкание и смыкание приставными шагами.
* Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
* Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
* Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
* Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.
* ОРУ.
* Название гимнастических снарядов.
 | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.
 | * Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
 | * *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
 |
| 82-83 | * Акробатика.
* Выполнение строевых команд.
 | 2 | * Размыкание и смыкание приставными шагами.
* Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
* Выполнение комбинации из разученных элементов.
* Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
* Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
* Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.
* ОРУ.
 | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.
 | * Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.
 | * *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
* *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- технически правильно выполнять двигательные действия.
* *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
 |
| **Легкая атлетика и ОРУ (13 ч)** |
| 84 | * Ходьба и бег.
* Комплекс утренней зарядки №1
 | 1 | * Разновидности ходьбы.
* Ходьба по разметкам
* Ходьба с преодолением препятствий.
* Бег с ускорением 20 м.
* Игра «Пятнашки»
* ***ОРУ. Инструктаж по ТБ.***
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
 | * Описание техники беговых упражнений.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
 | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
* *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия.
* *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.
 |
| 85 | * Ходьба и бег. Физические качества человека.
 |  1 | * Разновидности ходьбы.
* Ходьба по разметкам.
* Ходьба с преодолением препятствий.
* Бег с ускорением 30 м.
* Игра «Пятнашки»
* ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
 | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
 |
| 86 | * Ходьба и бег.
* Упражнение для рук.
 | 1 | * Разновидности ходьбы.
* Ходьба с преодолением препятствий.
* Бег с ускорением 60 м.
* ОРУ
* Игра «Пятнашки»
* Развитие скоростных и координационных способностей.
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
 | * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
 | * *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия.
 |
| 87 | * Прыжки.
* Упражнения для развития силы ног.
 | 1 | * Прыжки с поворотом на 180.
* Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.
* Прыжок с места.
* ОРУ.
* Игра «К своим флажкам». Эстафеты.
* Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
 | * Описывать технику прыжковых упражнений.
* Осваивать технику прыжковых упражнений.
 | * *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
* *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
 |
| 88 | * Прыжки.
* Упражнения для укрепления мышц туловища.
* Проверочные тесты.

***Беседа по ОБЖ. «Правильная обувь для уроков физкультуры в зале»*** | 1 | * Прыжки с поворотом на 180.
* Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.
* Прыжок с высоты до 40 см.
* ОРУ.
* Игра «К своим флажкам». Эстафеты.
* Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
 | * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
 | * *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия.
 |
| 89-90 | * Метание.
* Комплекс утренней зарядки №2.
 | 2 | * Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м.
* ОРУ.
* Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
 | * Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.
 | * Описание техники метания малого мяча.
* Осваивать технику метания малого мяча.
 | * *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
* *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
 |
| 91 | * Кроссовая подготовка
* Бег по пересеченной местности.
 | 1 | * Равномерный бег 3 мин.
* ОРУ.
* Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
* Игра «Третий лишний».
 | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
 | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 | * *Метапредметные:* - анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.
* *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.
 |
| 92 | * Бег по пересеченной местности.
* Упражнения выносливость.
 | 1 | * Равномерный бег 3 мин.
* ОРУ.
* Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
* Игра «Третий лишний».
 | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
 | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
* *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
 |
| 93-94 | * Бег по пересеченной местности.
 | 2 | * Равномерный бег 3 мин.
* ОРУ.
* Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
* Игра «Пятнашки».
 | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
 | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 | * *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.
 |
| 95-96 | * Бег по пересеченной местности.
 | 2 | * Равномерный бег 4 мин.
* ОРУ.
* Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
* Игра «Пятнашки».
 | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
 | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
 | * *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
 |
| **Подвижные игры (4 ч)** |
| 97 | * Подвижные игры.
 | 1 | * ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перетягушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
 | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
 | * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
 | * *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство.
 |
| 98 | * Подвижные игры.
 | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
 | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
 | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
 | * *Личностные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
 |
| 99 | * Подвижные игры.
 | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
 | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
 | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
 | * *Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия.
 |
| 100 | * Подвижные игры.
 | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Сани-тачки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
 | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
 | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
 | * *Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия.
 |
| **Резерв (2 ч)** |
| 101-102 |  |  |  |  |  |  |