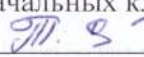
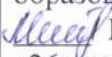




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыбно-Слободская гимназия №1»
Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей начальных классов  / Смолина Т.В. / Протокол №1 от «25» августа 2021 г.	«Согласовано» заместитель директора по УР по вопросам национального образования  Миннуллина Г.М. / «26» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Рыбно- Слободская гимназия №1»  / Л.И. Халимова / Приказ №  от «27» августа 2021 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от
«27» августа 2021 г.

пгт Рыбная Слобода, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- 3) Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1»
- 4) Положение о рабочей программе МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1» от 27.08.2021г.
- 5) Учебный план МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1».

Место предмета в учебном плане

Учебный план МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1» предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в объеме 405 часов. В том числе: в 1 классе – 99 часов, во 2 классе –102 часа, в 3 классе –102 часа, в 4 классе – 102 часа. Общее количество уроков в неделю с 1-го по 4-й класс составляет 12 час (1 класс -3, 2 класс -3, 3 класс -3, 4 класс -3 часа в неделю).

Цели и задачи: В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения

новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания "Я" как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли "хорошего ученика";

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов

библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения

разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2 - 3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т.д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника

информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрегментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и "музыкальных петель".

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях "физическая культура", "режим дня"; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять режим дня, с учетом внеклассных занятий;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,

гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

Народные игры на свежем воздухе. Мини-Сабантуй. Соревнования, эстафеты.

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

УМК «Планета знаний»

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний о физической культуре			-воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. -воспитание культуры общения на уроке. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1	В спортивном зале и на стадионе. Правила по ТБ на уроках. Правила поведения на уроках.	1	
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	
3	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	1	
4	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений..	1	
Лёгкая атлетика. Ходьба			- устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. - формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
5	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и при проведении подвижных игр. Передвижение по диагонали.	1	
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	
7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	
9	Обучение ходьбе через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи».	1	- формирование умений работать в команде, оценивать результаты своей деятельности. - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
Лёгкая атлетика Беговая подготовка			
10	Челночный бег 3x10 м.	1	
11	Совершенствование навыков челночного бега 3x10 м.	1	
12	Челночный бег 3x10 м	1	
13	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	
14	Бег с преодолением препятствий	1	
15	Равномерный медленный бег.	1	
16	Эстафета с преодолением препятствий.	1	
17	Закрепление навыков преодоления препятствий и чередования бега и ходьбы	1	

18	Бег из различных исходных положений	1	
19	Закрепление навыков бега из различных исходных положений	1	
20	Кросс на дистанцию 1 км (без учёта времени).	1	
Лёгкая атлетика Прыжковая подготовка			<p>.</p> <p>- реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности</p> <p>--воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
21	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	
22	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	
23	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	
24	Прыжки через скакалку	1	
25	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
26	Прыжки в длину способом «согнув ноги»		
27	Прыжки с высоты 60 см.	1	
28	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	
29	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	
Лёгкая атлетика Броски большого мяча			<p>- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>-осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.</p>
30	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	
31	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
32	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	
33	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	<p>- формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, сознательное самоограничение в поступках, поведении</p>
Лёгкая атлетика Метание малого мяча			
34	Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
35	Закрепление навыков метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
36	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	
37	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	
38	Метание малого мяча с места на дальность. Игры на свежем воздухе.	1	<p>- устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитание сознательного</p>
Гимнастика с основами акробатики			
39	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд.	1	
40	Кувырки вперёд.	1	
41	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1	
42	Комплекс упражнений с	1	

	гимнастическими палками.		отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. - формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
43	Стойка на лопатках из упора присев.	1	
44	«Мост» из положения лежа на спине	1	
45	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
46	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	
47	Ритмические шаги. Обучение выполнению команд: «Шире шаг!», «Чаще (реже) шаг!».	1	
48	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
49	Подъем туловища из положения лежа на спине	1	
50	Преодоление препятствий.	1	
51	Вис, согнув ноги.	1	
52	Вис на согнутых руках.	1	
53	Переползание по-пластунски.	1	
54	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1	
55	Отработка навыков подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.	1	
56	Подтягивания	1	
57	Комбинация из элементов акробатики.	1	
Лыжная подготовка			
58	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1	
59	Обучение технике скользящего шага без палок и технике одновременного бесшажного хода на лыжах	1	
60	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	
61	Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой».	1	
62	Подъём «лесенкой»	1	
63	Обучение поворотам в движении и переступанием на лыжах. Спуски в основной, низкой и высокой стойках.	1	
64	Закрепление техники выполнения поворотов переступанием и в движении.	1	
65	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками.	1	
66	Закрепление навыков выполнения ходьбы скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
67	Обучение упражнениям на лыжах на склоне. Подвижная игра «День и ночь».	1	
68	Торможение «плугом».	1	
69	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 600м без учета времени.	1	
70	Подвижная игра «Не задень».	1	
71	Закрепление техники выполнения упражнений на склоне:	1	

	спуски с поочерёдным приподниманием носков лыж.		
72	Проверка техники передвижения скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
73	Совершенствование техники подъёмов и спусков при катании с горок. Подвижная игра «По местам»	1	
74	Игры на лыжах	1	
75	Передвижение на лыжах 1 км	1	
76	Прохождение дистанции на лыжах (500 м)	1	
Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики и гимнастики с основами акробатики			<p>-формирование знаний о терминологии , игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. - воспитание у обучающихся чувства уважения к сопернику, к судье, чувства поддержки своим одноклассникам.</p> <p>-применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>-формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.</p> <p>- формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении</p>
77	Правила поведения и ТБ во время подвижных игр.	1	
78	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1	
79	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1	
80	Подвижные игры на материале баскетбола. Обучение ловле и передаче мяча в движении, броскам в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	
81	Обучение ведению на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
82	Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Передал – садись».	1	
83	Ведение баскетбольного мяча.	1	
84	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	
86	Обучение игре в мини-баскетбол.	1	
87	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
88	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение технике прямой нижней подаче мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
89	Совершенствование техники прямой нижней подачи мяча. Эстафеты с мячом.	1	
90	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками.	1	
91	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и приема мяча снизу двумя руками.	1	
92	Обучение игре в волейбол.	1	

93	Игра в волейбол.	1
94	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
96	Совершенствование элементов спортивных игр. «Пионербол».	1
97	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний»	1
98	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Эстафета с преодолением препятствий.	1
99	Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры «Волк во рву», «Перебежка с выручкой».	1
100	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Эстафеты с прыжками.	1
101	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод»	1
102	Итоговый урок Урок весёлой игры	1

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

УМК «Планета знаний, 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<i>Лёгкая атлетика - 24 ч</i>		
1.	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	1	<p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p> <p>- оценивание поведения человека</p>
2.	Влияние занятий физической культурой на здоровье и работу организма человека.	1	
3.	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	
4.	Бег по прямой по парам.	1	
5.	Бег 30м. на скорость.	1	
6.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
7.	Прыжок в длину с места.	1	
8.	Прыжок в длину с места.	1	
9.	Бег на скорость 60м.	1	
10.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
11.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	
12.	Эстафеты с метанием мяча.	1	
13.	Эстафеты с элементами челночного бега.	1	
14.	Челночный бег 3х10м по парам на скорость.	1	
15.	Бросок набивного мяча различными способами.	1	
16.	Бросок набивного мяча на дальность.	1	

17.	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	1	с точки зрения здорового образа жизни. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
18.	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	1	
19.	Подвижные игры на совершенствование метаний на точность и дальность.	1	
20.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	
21.	Подвижные игры на развитие скоростно - силовых способностей.	1	
22.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	
23.	Подвижные игры с прыжками.	1	
24.	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	
	<i>Гимнастика - 32ч 24</i>		
25.	Правила ТБ на занятиях гимнастикой.	1	- формирование умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний, гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. - привлечение внимания к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; - формирование знания о значении страховки и выполнение страховки и самостраховки во время занятий;
26.	Перестроение из одной шеренги в три ступами. ОФП.	1	
27.	Передвижение по диагонали. Кувырок вперёд.	1	
28.	Перекаты назад в группировке с последующей опорой на руки за головой.	1	
29.	Передвижение противоходом. Перекаты в группировке.	1	
30.	Кувырок назад.	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1	
33.	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	1	
34.	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	
35.	Упражнения на ограниченной и повышенной опоре.	1	
36.	Упражнения в упоре и равновесии на гимнастическом бревне.	1	
37.	Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	1	
38.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
39.	Лазание и перелазание.	1	
40.	Изменение ЧСС во время выполнении физических упражнений.	1	
41.	Строевая подготовка. Развитие силы рук.	1	
42.	Строевые упражнения и перестроения.	1	
43.	Упражнения для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки.	1	
44.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1	
45.	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	1	
46.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	

47.	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.	1	
48.	Полоса препятствий с элементами равновесия.	1	
Лыжная подготовка -8			
49.	Попеременно-двухшажный ход без палок и с палками.		- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила по технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; - формирование знания о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
50.	Спуски с пологих склонов	1	
51.	Торможение плугом и упором	1	
52.	Торможение плугом и упором	1	
53.	Повороты переступанием.	1	
54.	Подъем лесенкой и елочкой	1	
55.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	
56.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	
Спортивные игры - 16 ч			
57.	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке технику безопасности в процессе игр, - - формирование знаний о достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. - воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки к своим одноклассникам.
58.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1	
59.	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой с передачей партнёру.	1	
60.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
61.	Ловля, передача, ведение мяча на месте и в движении.	1	
62.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах.	1	
63.	Подача мяча. Правила игры в пионербол.	1	
64.	Подача мяча различными способами.	1	
65.	Учебная игра в пионербол.	1	
66.	Учебная игра в пионербол.	1	
67.	Учебная игра в пионербол.	1	
68.	Учебная игра в пионербол.	1	
69.	Подвижные игры с мячами.	1	
70.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	
71.	Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге.	1	
72.	Удары по воротам в футболе. Мини-футбол	1	
Лёгкая атлетика - 30 ч			
73.	Подвижные игры на овладение технико - тактическими действиями.	1	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
74.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	
75.	Подвижные игры с прыжками.	1	
76.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	
77.	Подвижные игры на совершенствование навыков метания.	1	

78.	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	1	<p>- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p> <p>-оценивание поведения человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p>
79.	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	1	
80.	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве.	1	
81.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
82.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	
83.	Подвижные игры на совершенствование метаний.	1	
84.	Комбинированные эстафеты на совершенствование ОВД.	1	
85.	Равномерный медленный бег.	1	
86.	Бег по прямой по парам.	1	
87.	Бег по прямой с изменением скорости.	1	
88.	Челночный бег 3х10м на скорость.	1	
89.	Бег 60 м на скорость.	1	
90.	Встречные эстафеты.	1	
91.	Прыжки в длину с места.	1	
92.	Прыжки в длину с разбега	1	
93.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
94.	Прыжки в высоту с бокового разбега.	1	
95.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	
96.	Встречные эстафеты.	1	
97.	Комбинированные эстафеты на совершенствование ОВД.	1	
98.	Метание мяча на дальность.	1	
99.	Метание мяча на точность и заданное расстояние.	1	
100.	Игра - соревнование «Кто дальше бросит».	1	
101.	Кроссовая подготовка.	1	
102.	Кросс 1000м. Закаливание организма. Правила ТБ на воде.	1	

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
«Перспектива»
4 класс**

№ п/п	Тема	Кол -во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Знания о физической культуре		- формирование основных

1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Строевые упражнения.	1	норм правил техники безопасности на уроках - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; умение оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Беговые упражнения.	1	
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивные игры. Бег на 1000 м.	1	
4	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Подвижные игры.	1	
Способы физкультурной деятельности			- устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. - формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
5	Простейшие наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Комплекс физических упражнений. Освоение комплекса ОРУ. Эстафета с мячом.	1	
6	Простейшие наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств Комплекс физических упражнений. Освоение комплекса ОРУ. Эстафета с мячом.	1	
7	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Упражнения утренней гимнастики.	1	
8	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Строевые упражнения.	1	
9	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Строевые упражнения.	1	
Физическое совершенствование			
10	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Различные виды ходьбы, бега.	1	- ознакомление обучающихся достижениями российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывание воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: -наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов
11	Прыжки в длину с места.	1	
12	Прыжки в длину с места. Закрепление.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Игра «Поймай ленту».	1	
14	Прыжки в длину с разбега. Игры «Поймай ленту», «Метатели».	1	
15	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
16	Опорный прыжок через гимнастического	1	

	козла. Закрепление.		
17	Урок контроля.	1	<p>- формирование умений работать в команде, оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p> <p>- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>- формирование умений организовывать самостоятельную работу.</p> <p>- реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности</p> <p>- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному</p>
18	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта	1	
19	Тестирование челночного бега 3 x 9 м Игра «Защита укрепления»,	1	
20	Проект «Мы выбираем спорт»	1	
21	Бег с высокого старта на 60 м.	1	
22	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
23	Бег с высоким подниманием бедра. Закрепление.	1	
24	Проект «Виды спорта».	1	
25.	Лазанье по канату. Игра «Защита укрепления».	1	
26	Лазанье по канату в три приема Игра «Будь осторожен»	1	
27	Лазанье по канату в три приема Игры «Будь осторожен», «Горячая линия», «Белочка-защитница»	1	
28	Передвижение на гимнастическом бревне. Игра «Белые медведи»	1	
29	Передвижение на гимнастическом бревне. Игры «Белые медведи», «Догонялки на марше»	1	
30	Передвижение на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	1	
31	Передвижение на гимнастическом бревне. Закрепление.	1	
32	Передвижение на гимнастическом бревне. Игры «Белые медведи», «Догонялки на марше»	1	
33	Повороты на гимнастическом бревне.	1	
34	Повороты на гимнастическом бревне. Игра «Будь осторожен»	1	
35	Повороты на гимнастическом бревне. Подвижные игры.	1	
36	Повороты на гимнастическом бревне. Игра «Белые медведи»	1	
37	Повороты на гимнастическом бревне. Закрепление.	1	
38	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	1	
39	Кувырок назад до упора на коленях. Подвижная игра «Удочка».	1	
40	Кувырок вперед. Кувырок назад до упора на коленях. Подвижная игра «Удочка».	1	
41	Кувырок назад до упора присев. Подвижная игра «Удочка»	1	
42	Кувырок назад до упора присев. Подвижные игры по желанию детей.	1	
43	Кувырок назад до упора присев. Подвижные игры «Удочка», «Поймай ленту».	1	
44	Кувырок назад до упора присев. Подвижная игра «Удочка»	1	

45	Мост из положения лежа на спине.	1	отношению друг к другу. -формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
46	Мост из положения лежа на спине. Закрепление.	1	
47	Мост из положения лежа на спине. Игра «Будь осторожен».	1	
48	Мост из положения лежа на спине.	1	
49	ТБ во время лыжных прогулок. Развитие выносливости.	1	
50	Передвижение на лыжах. Закаливание организма.	1	
51	Передвижение на лыжах. Закаливание организма. Игра «За мной!»	1	
52	Спуски в основной стойке Игра «Быстрый лыжник»	1	
53	Передвижения на лыжах ступающим шагом. Игры «За мной!», «Быстрый лыжник».	1	
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок Эстафета со спуском.	1	
56	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
57	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Закрепление.	1	
58	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
60	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Закрепление.	1	
61	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
62	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Закрепление.	1	
63	Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	1	
64	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Подвижные игры.	1	
65	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Закрепление.	1	
66	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Игра «Накаты».	1	
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Закрепление. Игра «Накаты».	1	
69	Сдача контрольного норматива бега на лыжах 1000 метров. Игра «Солнышко».	1	
70	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Передвижения при игре в футбол.	1	-формирование серьезного отношения к соблюдению техники безопасности на занятиях и играх, знания о терминологии , игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.
71	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. Игра «Охотники и куропатки», эстафета с мячом.	1	
72	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. Игра «Охотники и куропатки», эстафета с	1	

	мячом. Проект «Проект спортивной площадки»		<p>Воспитание у обучающихся чувства уважения к сопернику, к судье, чувства поддержки своим одноклассникам.</p> <p>-применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>- включение в уроки процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>- формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении</p> <p>- инициирование и поддержка исследовательской</p>
73	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Игра «Осада города»	1	
74	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в вертикальную мишень. Игра «Подвижная цель	1	
75	Ведение мяча между предметами. Игра «Быстро и точно».	1	
76	Ведение мяча с обводкой предметов. Игра «Передай мяч».	1	
77	Эстафета с мячом. Игра в «мини-футбол».	1	
78	Передвижения при игре в баскетбол.	1	
79	Передвижения при игре в баскетбол. Закрепление.	1	
80	Остановка прыжком с двух шагов.	1	
81	Остановка прыжком с двух шагов. Игры «Передал, садись». “Скок -перескок	1	
82	Ловля и передача мяча от груди.	1	
83	Ловля и передача мяча от груди. Игра «Метко в цель”.	1	
84	Ловля и передача мяча от груди. Игры «Метко в цель», ”Спутанные кони”.	1	
85	Ловля и передача мяча от груди. Закрепление. «Метко в цель», ”Спутанные кони”.	1	
86	Прием мяча снизу двумя руками. Закрепление. Игра «Горячая картошка».	1	
87	Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Горячая картошка».	1	
88	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Игра “Гонка баскетбольных мячей”	1	
89	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Закрепление. Игра “Гонка баскетбольных мячей”	1	
90	Нижняя прямая подача в волейболе. Игра «Пионербол»	1	
91	Прыжки в длину с места. Игра «Гандбол»	1	
92	Прыжки в длину с места. Закрепление. Игра «Гандбол»	1	
93	Прыжки в высоту.	1	
94	Прыжки в высоту. Игра «Увёртывайся от мяча».	1	
95	Прыжки в высоту. Закрепление. Игра «Увёртывайся от мяча».	1	
96	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1	
97	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1	
98	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	
99	Урок – весёлой игры. Подвижные игры народов мира.	1	
100	Проект на тему "Мама, папа, я-спортивная	1	

	семья".		деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
102	Урок – весёлой игры. Подвижные игры в проведении учащихся.	1	

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

УМК « Школа России»

1 класс (татарский)

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Легкоатлетические упражнения – 20ч		
	Вводный. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры. Кереш. Укучылар, физик культура дәрсләрен карап тоту һәм оештыру белән танышу.	1	-Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися
2.	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. . Бер-бер артлы тезелгән колоннага тезү. Тупны ике кул белән ыргыту һәм тоту.	1	-Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
3.	Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Борылыш. Тупны ике кул белән ыргыту һәм тоту.	1	
5.	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Төрле йөреш һәм йөгерү төрләре. Күнегүләр предметлар белән	1	
6.	Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на носках. Понятие короткая дистанция. Санау буенча йору. Укчэдә, оекбашларда йөрү. Төшенчә кыска дистанция.	1	-Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
7.	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Йөрүнең төрлелеге. Тизләнү белән йөгерү. Ботларны югары күтәру белән йөрү .	1	
8	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Йөрүнең төрлелеге. Тизләнү белән йөгерү. Ботларны югары күтәру белән йөрү	1	
8.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперёд. Сикереш. Бер аякта сикерү, ике урынды, алга китеш белән.	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе
9.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне.Тупны идәнгә ату һәм	1	

	бер кул белэн тоту. Колоннада үз урынны табу.		восприятия элементов действительности:
10.	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. Шеренгадан эйлэнешкә күчү. Эйлэнеш буенча йөреш һәм йөгерү.	1	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов
11.	Совершенствование основных положений рук и ног. Кул һәм аякларның төп нигезләмәләрен камилләштерү.	1	
12.	Ходьба с изменением направления движения. Хәрәкәт юнәлешен үзгәртү белән йөрү.	1	
13.	<i>Гимнастика.</i> Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Гимнастика. Аяк очында эскәмиясендә йөрү, тотрыклы тигезлекне саклап калу белән.	1	-Формирование
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты. Колоннадан бер колоннага икешәр колоннага күчү. Борылыш-сикереш. Биеклектән сикерү.	1	понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
15.	Ходьба и бег между предметами, ползание по скамейке на животе. Предметлар арасында йөрү һәм йөгерү , эскәмия буенча корсакта урмәлзу.	1	
16.	Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность. Шеренгадан эйлэнешкә күчү (II ысул). Ераклыкка туп ыргыту.	1	- реализовывать
17.	Метание мяча на дальность. Бег и равновесие. Ераклыкка туп ыргыту . Йөгереш һәм тигезлек.	1	воспитательные возможности в различных видах деятельности
18.	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. Хәрәкәт темпын үзгәртү белән йөрү. Гимнастик стенага менү	1	обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
19.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Тупны бер кул белән һәм ике кул белән тоту.	1	
20.	Весёлые старты. Күңелле стартлар	1	
Гимнастика - 28 ч			
21.	<i>Гимнастика.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Гимнастика. Гимнастик эскәмия буенча идәнгә туп сугып йөрү.	1	-Воспитывать
22.	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя. Кечкенә тупны ыргыту. Кече тупны аягүрә ыргыту.	1	обучающихся на примере достижений российских спортсменов в различных видах спорта;
23.	<i>Гимнастика.</i> Упражнение в равновесии и прыжках. Гимнастика. Тигезлектә һәм сикерүдә күнегүләр	1	
24.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Йөрү һәм йөгерү белән тизләнү һәм акрынаю темпы хәрәкәте.	1	

25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Парлап йөрү һәм йөгөрү. Тупны кәржингә ыргыту.	1	-Воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: -формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность - формировать умения работать в команде, научить оценивать результаты своей деятельности.
26.	Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки Йөреш һәм йөгөрү. Сикерүләр урында, сикерү	1	
27.	Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки Йөреш һәм йөгөрү. Сикерүләр урында, сикерү	1	
28.	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Туп ыргытуны камилләштерү, шнур астына менү.	1	
29.	Ходьба и бег между предметами. Предметлар арасында йөрү һәм йөгөрү.	1	
30.	<i>Гимнастика.</i> Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика. Элек өйрәнелгән координацион хәрәкәтләрне камилләштерү.	1	
31.	<i>Гимнастика.</i> Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика. Элек өйрәнелгән координацион хәрәкәтләрне камилләштерү.	1	
32.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Баштан ике кул белән тупны шнур аша күчерү.	1	
33.	<i>Гимнастика.</i> Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика. Элек өйрәнелгән координацион хәрәкәтләрне камилләштерү.	1	
34.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Предметлар аша йөрү һәм йөгөрү	1	
35.	Повторение ходьбы и бега враспынную и с остановкой по сигналу. Йөреш һәм хәрәкәтне кабатлау, йөгөрү һәм сигнал буенча тукталыш	1	
36.	<i>Гимнастика.</i> Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Гимнастика. Гимнастик стена буенча казану һәм гимнастика эскәмиясеннән парлап белән йөрү.	1	- воспитывать умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. -формировать умение осмысливать свое эмоциональное состояния от работы, сделанной для себя и других.
37.	<i>Гимнастика.</i> Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Гимнастика. Йөреш буенча терәк белән тотрыклы майданы кимету.	1	
38.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях Гимнастика. Акробатик күнегуләр.	1	
39.	<i>Гимнастика.</i> Кувырок вперед из упора присев. Гимнастика. Чугэләп утырганнан алга тэгәру. .	1	
40.	<i>Гимнастика.</i> Перекат из упора присев назад. Гимнастика күнегуләр	1	

41.	<i>Гимнастика.</i> Лазание по канату. Вис на канате. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Гимнастика. Канат буенча мену. Аранада эленеп тору. Гимнастика эскэмиясендэ тартылу.	1	-воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
42.	<i>Гимнастика.</i> Лазание по канату. Вис на канате. Развитие силовых способностей. Гимнастика. Канат буенча мену. Аранада Вис. Көч сэлэтен үстеру.	1	
43.	<i>Гимнастика.</i> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Гимнастика. Гимнастик эскэмиядэ уч һәм табан астында шуышу	1	- воспитание учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению
44.	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Биеклектэн сикеру	1	
45.	Лазанье по гимнастической стенке и спуск. Гимнастик стена буенча мену һәм төшү.	1	
46.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Тупны өскэ таба сикерту һәм ике куллар белэн тоту.	1	
47.	Ведение баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку. Баскетбол тубын алып бару. Скакалка аша сикеру	1	
48.	Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Туп белэн йогеру	1	
Лыжная подготовка – 22 ч			
50.	Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасын өйрәнү	1	
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Чаңгыда йөрү-беренче адым.	1	- формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся.
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Чаңгыда йөрү-беренче адым.	1	
53.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. Чаңгы буенча йөрү-тайгак адым	1	
54.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Чаңгыда йөрү таякчыксыз тайгаклап атлау	1	
55.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Чаңгы юлы буенча хэрэкэт.	1	-формировать знание правил техники безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;
56.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Чаңгыда басу һәм шуышу таяксыз адымнар.	1	
57.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Чаңгыда басу һәм шуышу таяк белэн адымнар.	1	
58.	Стойка лыжника при спуске. Спуска чаңгычы стойкасы	1	
59.	Спуск в высокой стойке. Спуска	1	

	чаңгычы биек стойкасы		
60.	Спуск в низкой стойке. Спускача чаңгычы тэбэнэк стойкасы	1	-формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
61.	Спуск с горки в разных стойках. Таудан торле стойка белэн тошу	1	
62.	Торможение «упором». «Упором»тоткарлану.	1	
63.	Торможение «плугом». «Сабан " да тоткарлану	1	
64.	Повороты переступанием в движении. Хэрэкэттэге үзгэрешлэр	1	
65.	Подъём «ёлочкой». «Чыршы " күтэрелеш.	1	
66.	Подъём «лесенкой». Баскыч күтэрэлеш	1	
67.	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Күтэрелу хэм тешу зур булмаган таулардан	1	
67.	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Күтэрелу хэм тешу зур булмаган таулардан	1	
68.	Передвижение на лыжах с палками. Чангыда таяклар белэн шуу	1	
69.	Скользющий шаг. Таятырган адым.	1	
Легкая атлетика – 29 ч			
72.	Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой. Гимнастика таягы белэн иртэнге зарядка күнегүлөре комплексы.	1	реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности
73.	Упражнения для усиления дыханий и кровообращения. Күнегүлөр көчөйтү өчен сулыш һәм кан айланеше	1	
74.	Упражнения для мышц рук и туловища. Кул мускаллары хэм гөүдэ очен күнегүлөр	1	
75.	Упражнения для мышц спины и ног. Арка	1	
75.	хэм аяк мышцылары очен күнегүлөр Упражнения для мышц спины и ног. Арка	1	
76.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание набивного мяча на дальность от плеча. Жиңел атлетика.	1	
77.	Тупны еракка ыргыту. Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	
77.	Кече тупны 3-4 метрга ыргыту. «Меткий стрелок»хэрэкэтле уены	1	
77.	Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	
78.	Кече тупны 3-4 метрга ыргыту. «Меткий стрелок»хэрэкэтле уены	1	- формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего
79.	Метание мяча. Эстафета с бросками и	1	

	ловлей мяча. Туп ыргыту. Тупны ыргыту һәм тоту эстафетасы.		места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости
80.	Ловля мяча в движении. Тупны хэрэкэтгэ тоту. <i>День космонавтики.</i>	1	
81.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». Тупны хэрэкэтгэ тоту һәм тапшыру. «Лапта»хэрэкэтле уены.	1	
82.	Игры с мячом. Выстрел в небо Туп белән уеннар. Ату	1	
83.	Игры с волейбольным мячом. “Брось – поймай”. Волейбол тубы белән уеннар. "Ташла-тот".	1	
84.	<i>Гимнастика.</i> Наклон вперед из положения сидя. Гимнастика.Алга оелу	1	
85.	<i>Гимнастика.</i> Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Гимнастика. Аркада яту положениясеннэн гәүдәне күтәру һәм яту	1	
86.	<i>Гимнастика.</i> Упражнения в равновесии. Тигезлектә кунегуләр	1	
87.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с места. Жинел атлетика.Озынлыкка сикеру.	1	
88.	Прыжки в длину с места. Игры. Урыннан озынлыкка сикеру.Уеннар.	1	
89.	<i>Легкая атлетика.</i> Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Сдача нормативов. Жиңел атлетика. Йөреш, йөгөрү. 1 ныгыту. Тигез йөгөрү. Йөреш, йөгөрү. Нормативларны тапшыру.	1	
90.	<i>Легкая атлетика.</i> Преодоление полосы препятствия. Жиңел атлетика. Каршылыклар полосасын Жиңү.	1	
91.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с разбега. Жиңел атлетика. Озынлыкка йөгөрү.	1	
92.	Промежуточная аттестация за 1 класс, сдача нормативов. 1 сыйныф өчен арадаш аттестация, нормативларны тапшыру. <i>Международная акция «Георгиевская ленточка»</i>	1	
93.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». Тупны хэрэкэтгэ тоту һәм тапшыру. «Лапта»хэрэкэтле уены.	1	
94.	Метание мяча. Эстафета с бросками и	1	
95.	ловлей мяча. Туп ыргыту. Тупны ыргыту һәм ыргыту эстафетасы. Игры с мячом. Выстрел в небо Туп белән уеннар. Ату	1	
96.	Ловля мяча в движении. Прыжки в высоту Тупны хэрэкэтгэ тоту. Биеклеккә сикерү	1	
97.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной	1	

-Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам

	ногой и приземлением на две ноги. Жинел атлетика. Озынлыкка сикеру	
98.	Развитие общей выносливости.	1
99.	Итоговой урок. Йомгаклау дәресе.	1

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

1 класс

УМК «Школа России»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Легкоатлетические упражнения		
1.	Вводный. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1	-установление доверительные отношения между учителем и обучающимися.
2.	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	-воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. -воспитание культуры общения на уроке. - реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
3.	Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
5.	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.	1	
6.	Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на носках. Понятие короткая дистанция.	1	
7.	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	
8	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
8.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1	
9.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне.	1	
10.	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1	
11.	Совершенствование основных положений рук и ног..	1	
12.	Ходьба с изменением направления движения.	1	
13.	Гимнастика. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Гимнастика.	1	
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты.	1	

15.	Ходьба и бег между предметами, ползание по скамейке на животе.	1		
16.	Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность.	1		
17.	Метание мяча на дальность. Бег и равновесие..	1		
18.	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1		
19.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1		
20.	Весёлые старты.	1		
	Гимнастика			
21.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Гимнастика.	1	<p>- знакомство обучающихся с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- формирование умения работать в команде,</p> <p>- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе:</p>	
22.	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя.	1		
23.	Гимнастика. Упражнение в равновесии и прыжках. Гимнастика.	1		
24.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1		
25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		
26.	Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки .	1		
27.	Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки .	1		
28.	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1		
29.	Ходьба и бег между предметами.	1		
30.	Гимнастика. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика.	1		
31.	Гимнастика. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика..	1		
32.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
33.	Гимнастика. Совершенствование разученных ранее координационных движений. Гимнастика.	1		
34.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		
35.	Повторение ходьбы и бега враспынную и с остановкой по сигналу.	1		
36.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Гимнастика.	1		
37.	Гимнастика. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1		<p>- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению:</p>
38.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях	1		

39.	Гимнастика. Кувырок вперед из упора присев.	1	- формирование умений работать в команде.	
40.	Гимнастика. Перекат из упора присев назад.	1		
41.	Гимнастика. Лазание по канату. Вис на канате. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении..	1		
42.	Гимнастика. Лазание по канату. Вис на канате. Развитие силовых способностей.	1		
43.	Гимнастика. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1		
44.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1		
45.	Лазанье по гимнастической стенке и спуск.	1		
46.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1		
47.	Ведение баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку.	1		
48.	Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте.	1		
	Лыжная подготовка			
50.	Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах.	1		- воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1		
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		
53.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом.	1		
54.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		
55.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1		
56.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
57.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
58.	Стойка лыжника при спуске.	1		
59.	Спуск в высокой стойке.	1		
60.	Спуск в низкой стойке.	1		
61.	Спуск с горки в разных стойках.	1		
62.	Торможение «упором».	1		
63.	Торможение «плугом».	1		
64.	Повороты переступанием в движении.	1		
65.	Подъём «ёлочкой».	1		
66.	Подъём «лесенкой».	1		
67.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
68.	Передвижение на лыжах с палками.	1		
69.	Скользящий шаг.	1		
	Легкая атлетика			

72.	Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой..	1	- формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, сознательное самоограничение в поступках, поведении - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.
73.	Упражнения для усиления дыханий и кровообращения.	1	
74.	Упражнения для мышц рук и туловища.	1	
75.	Упражнения для мышц спины и ног.	1	
76.	Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность от плеча. Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	
77.		1	
77.	Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	
78.	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений .	1	
79.	Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча.	1	
80.	Ловля мяча в движении.	1	
81.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта»..	1	
82.	Игры с мячом. Выстрел в небо .	1	
83.	Игры с волейбольным мячом. “Брось – поймай.	1	
84.	Гимнастика. Наклон вперед из положения сидя.	1	
85.	Гимнастика. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1	
86.	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1	
87.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
88.	Прыжки в длину с места. Игры.	1	
89.	Легкая атлетика. Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Сдача нормативов.	1	
90.	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствия.	1	
91.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега..	1	
92.	Промежуточная аттестация за 1 класс, сдача нормативов.	1	
93.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта».	1	
94.	Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча.. Игры с мячом. Выстрел в небо.	1	
95.		1	
96.	Ловля мяча в движении. Прыжки в высоту	1	
97.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1	

98.	Развитие общей выносливости.	1
99.	Итоговой урок.	1

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	<u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета».		Установление доверительных отношений между учителем и его учениками
Физическое совершенствование(18 ч)			
2.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
3.	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	
4.	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1	
5.	К\У - Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	
6.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1	
7.	К\У Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1	
8.	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон». <i>Всероссийская акция «Вместе, всей семьей»</i>	1	
9.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), нанизкой (девочки). Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	
10.	К\У Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
11.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с	1	

	места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»		
12.	К\У Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями	1	
13.	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
14.	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1	
15.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	
16.	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки». <i>День учителя</i>	1	
17.	К\У Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	
18.	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
19.	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
	<u>Подвижные и спортивные игры</u>		
20	Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Проект «Мой любимый вид спорта»		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
21..	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1	
22.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1	
23.	К\У Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	
24.	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
25.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают

26.	К\У Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
27.	Способы физкультурной деятельности. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Мяч капитану»	1	
28.	<u>Знания о физической культуре.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.	1	
29.	Гимнастика с основами акробатики. Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1	
30.	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1	
31.	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
32.	К\У Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	
33.	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
34.	К\У Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	
35.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке	1	
36.	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	

37.	К/У Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1	
38.	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	
.	<u>Подвижные и спортивные игры(10)</u>		
39	Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
40.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
41.	К/У Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	
42.	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1	
43.	К/У Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	
44.	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
45.	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча Бросок набивного мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
46.	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
47.	К/У Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1	
48.	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1	
49.	Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Использование воспитательных возможностей содержания

	Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов»		учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
	Гимнастика с основами акробатики.		
50..	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
51.	Упражнение на равновесие: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по шведской стенке.	1	
52.	Лазание по шведской стенке. Упражнения на гимнастической скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прыжком», «Приставные шаги».	1	
53.	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прыжком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1	
54.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на гимнастической скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1	
55.	К/У Упражнения на равновесие гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1	
56.	Строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1	
57.	К/У Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Гимнастическая эстафета.	1	
	Лыжная подготовка(16 ч)		
58.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный	1	Применение на уроке

	инвентарь. Подбор палок и лыж. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.		интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	
59.	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		
60.	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		
61.	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1		
62.	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
63.	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжне. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1		
64.	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1		
65.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
66.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игра «Кто быстрее взойдет на горку».	1		
67.	Посадка лыжника. Согласование движение	1		

	рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Игра «Кто дальше скатится с горки»		
68.	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигении ноги вперед в стойке устойчивости.	1	
69.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1	
70.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1	
71.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
72.	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости.. Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	1	
73.	Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1	
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
75.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
76.	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1	
77.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1	
78.	Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего

			к ней отношения.
79.	Знания о физической культуре. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1	Вовлечение внимания подростков к ценностному нюансу проходимых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
	<u>Лёгкая атлетика</u>		
80	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»		Включение в урок игровых процедур, какие помогают поддержать мотивацию ребят к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, ориентируют установлению благоприятной атмосферы во время урока. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам общественно значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
81.	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1	
82.	К\У - Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра«Команда - быстроногих»	1	
83.	Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1	
84.	К\У- Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1	
85.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1	
86.	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты. <i>Всемирный день Земли</i>	1	
88.	К\У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
89.	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1	

91.	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	
93.	К\У. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	
95.	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км .Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	
	Подвижные и спортивные игры		
96.	Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини футбол», «Борьба за мяч».	1	Привлечение внимания подростков к ценностному аспекту проходимых на уроках явлений, организация их занятия с получаемой на уроке социально важной информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего суждения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
97.	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
98.	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
99.	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1	
100.	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта»	1	
101.	К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1	
102.	Способы физкультурной деятельности Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры « Мини-Футбол», «Русская лапта».	1	

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

УМК «Школа России»

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний о физической культуре			-воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. -воспитание культуры общения на уроке. - побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
1	В спортивном зале и на стадионе. Правила по ТБ на уроках. Правила поведения на уроках.	1	
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	
3	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	1	
4	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений..	1	
Лёгкая атлетика. Ходьба			- устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
5	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и при проведении подвижных игр. Передвижение по диагонали.	1	
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	
7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	
9	Обучение ходьбе через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
Лёгкая атлетика Беговая подготовка			- формирование умений работать в команде, оценивать результаты своей деятельности. - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
10	Челночный бег 3x10 м.	1	
11	Совершенствование навыков челночного бега 3x10 м.	1	
12	Челночный бег 3x10 м	1	
13	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	
14	Бег с преодолением препятствий	1	
15	Равномерный медленный бег.	1	
16	Эстафета с преодолением препятствий.	1	
17	Закрепление навыков преодоления препятствий и чередования бега и ходьбы	1	
18	Бег из различных исходных положений	1	
19	Закрепление навыков бега из различных исходных положений	1	
20	Кросс на дистанцию 1 км (без учёта времени).	1	
Лёгкая атлетика Прыжковая подготовка			- реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности
21	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	
22	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	
23	Прыжки через скакалку с продвижением	1	

	вперёд.		--воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
24	Прыжки через скакалку	1	
25	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
26	Прыжки в длину способом «согнув ноги»		
27	Прыжки с высоты 60 см.	1	
28	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1	
29	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	
Лёгкая атлетика Броски большого мяча			- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. -осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других..
30	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	
31	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
32	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	
33	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	
Лёгкая атлетика Метание малого мяча			- формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, сознательное самоограничение в поступках, поведении
34	Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
35	Закрепление навыков метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
36	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	
37	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	
38	Метание малого мяча с места на дальность. Игры на свежем воздухе.	1	
Гимнастика с основами акробатики			- устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. - формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
39	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд.	1	
40	Кувырки вперёд.	1	
41	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1	
42	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
43	Стойка на лопатках из упора присев.	1	
44	«Мост» из положения лежа на спине	1	
45	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
46	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	
47	Ритмические шаги. Обучение выполнению команд: «Шире шаг!», «Чаще (реже) шаг!».	1	
48	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
49	Подъем туловища из положения лежа на спине	1	
50	Преодоление препятствий.	1	

51	Вис, согнув ноги.	1	
52	Вис на согнутых руках.	1	
53	Переползание по-пластунски.	1	
54	Подтягивание из вися на низкой перекладине.	1	
55	Отработка навыков подтягивания из вися лежа на низкой перекладине.	1	
56	Подтягивания	1	
57	Комбинация из элементов акробатики.	1	
Лыжная подготовка			
58	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1	<p>- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; умение оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>- включение в уроки процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>- реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности</p>
59	Обучение технике скользящего шага без палок и технике одновременного бесшажного хода на лыжах	1	
60	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	
61	Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой».	1	
62	Подъём «лесенкой»	1	
63	Обучение поворотам в движении и переступанием на лыжах. Спуски в основной, низкой и высокой стойках.	1	
64	Закрепление техники выполнения поворотов переступанием и в движении.	1	
65	Обучение технике передвижения скользящим шагом с палками.	1	
66	Закрепление навыков выполнения ходьбы скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
67	Обучение упражнениям на лыжах на склоне. Подвижная игра «День и ночь».	1	
68	Торможение «плугом».	1	
69	Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 600м без учета времени.	1	
70	Подвижная игра «Не задень».	1	
71	Закрепление техники выполнения упражнений на склоне: спуски с поочерёдным приподниманием носков лыж.	1	
72	Проверка техники передвижения скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
73	Совершенствование техники подъёмов и спусков при катании с горок. Подвижная игра «По местам»	1	
74	Игры на лыжах	1	
75	Передвижение на лыжах 1 км	1	
76	Прохождение дистанции на лыжах (500 м)	1	
Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики и гимнастики с основами акробатики			-формирование знаний о терминологии , игр и

77	Правила поведения и ТБ во время подвижных игр.	1	достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта. - воспитание у обучающихся чувства уважения к сопернику, к судье, чувства поддержки своим одноклассникам.
78	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1	
79	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1	
80	Подвижные игры на материале баскетбола. Обучение ловле и передаче мяча в движении, броскам в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	
81	Обучение ведению на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
82	Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Передал – садись».	1	
83	Ведение баскетбольного мяча.	1	
84	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	
86	Обучение игре в мини-баскетбол.	1	
87	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	-применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; -формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся. - формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении
88	Подвижные игры на материале волейбола. Обучение технике прямой нижней подачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
89	Совершенствование техники прямой нижней подачи мяча. Эстафеты с мячом.	1	
90	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками.	1	
91	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и приема мяча снизу двумя руками.	1	
92	Обучение игре в волейбол.	1	
93	Игра в волейбол.	1	
94	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	
96	Совершенствование элементов спортивных игр. «Пионербол».	1	
97	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	
98	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
99	Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры «Волк во рву», «Перебежка с выручкой».	1	
100	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Эстафеты с прыжками.	1	
101	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое	1	

	движение», «Невод»		
102	Итоговый урок Урок– весёлой игры	1	