

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Универсальные учебные действия (УДД)	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 четверть 27 часов</b>		<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)	<b>Познавательные</b> используют общие приемы решения задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия <b>Личностные:</b> проявляют учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)				
	комбинированный	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. П/игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м, до 60м)	<b>Познавательные :</b> Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач	Комплекс 1		
	комбинированный						
учетный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м, 60м.ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/игра «Вызов номеров».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м, до 60м)	<b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают	Комплекс 1			

		Развитие скоростных качеств		оценку учителя			
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные действия в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<b>Личностные:</b> ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Комплекс 1		
	комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. П/игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		Комплекс 1		
Бросок малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положение стоя грудью по направлению метания. П/игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<b>Познавательные</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия	Комплекс 1		
	комбинированный	Метание малого мяча из положение стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	Комплекс 1		
	комбинированный	Метание малого мяча из положение стоя грудью по направлению метания. П/игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<b>Коммуникативные:</b> формулируют свое собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка Бег (11ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 1		
	комплексный	Развитие выносливости. Понятие скорость бега			Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (4 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном		<b>Познавательные:</b>	Комп-	

		Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся учиться хорошо <b>Познавательные</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные:</b> формулируют свое собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <b>Личностные</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	лекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
Подвижные игры 5(ч)	Изучение нового материала	Понятие – подвижные игры. Классификация подвижных игр. Правила, ход игры. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси»	<b>Знать:</b> знать классификацию п/игр; ход и правила игры		Комплекс 1		
	Комбинированный	ОРУ. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси». Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры		Комплекс 1		
	комбинированный	ОРУ. П/игры: «У ребят порядок строгий», «Волк и овцы». Прыжки через г/скакалку. Развитие координации.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры; прыгать через скакалку	Комплекс 1			
	комбинированный	П/игры: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров». Лазанье по г/скамейке на четвереньках, по –пластунски. Развитие внимания, равновесия.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры	Комплекс 1			

	комбинированный	П/игры: «День и ночь», «К своим флажкам». Ходьба по г/скамейке в равновесии, лазанье по г/стенке. Развитие координации, равновесия.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры; ходить по г/скамейке в равновесии		Комплекс 1		
<b>2 четверть (21 час)</b>		<b>Гимнастика</b>					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П/игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Познавательные</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные:</b> формулируют свое собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <b>Личностные</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 2		
	комплексный	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П/игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
	комплексный	Основная стойка. Перестроение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. П/игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
	комплексный						
	комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ П/игра «Космонавты».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
комплексный							
Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручем. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание ч/з мячи. П/игра «Змейка» Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо,	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное	Комплекс 2		
	комплексный		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Комплекс 2		

		налево. ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на г/скамейке. П/игра «Не ошибись!»		мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
	комплексный	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на г/скамейке. П/игра «Не ошибись!»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 2		
	совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручем. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Познавательные :</b> Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач	Комплекс 2		
	совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручем. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя <b>Коммуникативные:</b>	Комплекс 2		
	совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручем. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии <b>Личностные:</b> ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазанье (5 ч)	Изучение нового материала	Лазанье по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок.	Комплекс 2		
	комплексный						
	комплексный	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		

		силовых способностей.		<b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся учиться хорошо			
	комплексный	Лазанье по г/стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
	комплексный	. Подтягивание лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
Подвижные игры (4 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплекс 2		
	совершенство вания	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 2		
	совершенство вания						
	совершенство вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 2		
<b>3 четверть (27 часов)</b>		<b>Подвижные игры на основе баскетбола. Лыжная подготовка</b>					
Подвижные игры на основе	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,	<b>Познавательные :</b> Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Комплекс 3		

баскетбола (6 ч)	совершенство вания	поймай». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр	цели, используют общие приемы решения поставленных задач <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии <b>Личностные:</b> ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Комплек 3		
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу»	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу»	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
Лыжная подготовка (21 ч)	Изучение нового материала	Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и лыжных палок. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Комплек 3		
	совершенство вания	Повороты переступание. Попеременный двухшажный					
	совершенство вания	ход без палок. Прохождение дистанции до 500 км.					
	Совершенство вания						
	совершенство вания	Повороты переступание. Попеременный двухшажный	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач	Комплек 3		
	совершенство						

	вания совершенство вания	ход с палками. Прохождение дистанции до 1500 м.	горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	<p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками</p>			
	Изучение нового материала комплексный комплексный	Высокая и низкая стойка при спуске с горы. Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	Изучение нового материала совершенство вания совершенство вания	Подъем в горку «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	Изучение нового материала совершенство вания совершенство вания	Подъем и спуск с горок. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	совершенство вания совершенство вания совершенство вания	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1000 мм.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	совершенство вания Совершенств ования	Игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		

				значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности					
<b>4 четверть (24 часа)</b>		<b>Легкая атлетика</b>							
Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Передал -садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 4				
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол			Комплекс 4			
	совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «перестрелка».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол				Комплекс 4		
	совершенство вания	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Кузнечики»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги		Комплекс 4				
	совершенство вания	Прыжок в длину способом перешагивание. ОРУ. Игра «Вороны и воробьи».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги			Комплекс 4			
	совершенство вания	Метание м/мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений				Комплекс 4		
Метание мяча (4 ч)	комплексный	Метание набивного мяча(1 кг) из разных положений. Эстафета. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	<b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное	Комплекс 4				
	комплексный								
	комплексный								
	комплексный								

		качеств.	мячи на дальность с места и различных положений; метать набивной мяч	мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
Ходьба и бег (10 ч)	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. П/игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся учиться хорошо	Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 4		
комплексный							
комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Два Мороза». ОРУ.  Развитие выносливости. Инструктаж ТБ в открытых водоемах.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 4				
комплексный							

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Универсальные учебные действия (УДД)	д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 четверть 27 часов</b>		<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением с заданным темпом и скоростью. П/игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	<b>Познавательные</b> используют общие приемы решения задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия <b>Личностные:</b> проявляют учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)			Комплекс 1	
	комбинированный	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. П/игра «Гуси-лебеди. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)			Комплекс 1	
	комбинированный						
	учетный	Разновидности ходьбы. Бег на результат (30 м, 60м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)			Комплекс 1	
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b>	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться			Комплекс 1	
	комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на	<b>Уметь:</b> правильно		Комп-		

	нный	месте. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ОРУ. П/игра «Лисы и куры»	выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	лекс 1		
Метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	Комплекс 1		
	комплексный	Бросок мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Метание м/мяча на дальность с места. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> договариваются и приходят к общему решению, в совместной деятельности в том числе в ситуации столкновения интересов	Комплекс 1		
	комплексный	Бросок мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Метание м/мяча на дальность с места контрольное упражнение. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	<b>Личностные</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка Бег (11ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Познавательные</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок	Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное	Комплекс 1		
	комплексный				Комплекс 1		
	комплексный				Комплекс 1		

	комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	комплексный	Бег 1000м контрольное упражнение. Чередование ходьбы и бега. П/игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1		
	учетный						
Подвижные игры 5(ч)	Изучение нового материала	Понятие – подвижные игры. Классификация подвижных игр. Правила, ход игры. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси»	<b>Знать:</b> знать классификацию п/игр; ход и правила игры	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на	Комплекс 1		
	Комбинированный	ОРУ. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси». Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры		Комплекс 1		
	комбинированный	ОРУ. П/игры: «У ребят порядок строгий», «Волк и овцы». Прыжки через г/скакалку. Развитие координации.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры; прыгать через скакалку		Комплекс 1		
	комбинированный	П/игры: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров». Лазанье по г/скамейке на четвереньках, по – пластунски. Развитие внимания, равновесия.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры		Комплекс 1		

	комбинированный	П/игры: «День и ночь», «К своим флажкам». Ходьба по г/скамейке в равновесии, лазанье по г/стенке. Развитие координации, равновесия.	<b>Уметь:</b> соблюдать правила игры; ходить по г/скамейке в равновесии	понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 1		
<b>2 четверть (21 час)</b>		<b>Гимнастика</b>					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по г/скамейке большими шагами и выпадами.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Познавательные</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные</b> Формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные</b> Раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 2		
	комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П/игра «Пройти бесшумно». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
	комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. П/игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
	комплексный						
	комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. П/игра «Космонавты».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
комплексный							
Висы. (6ч)	Изучение нового материала	ОРУ с г/палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	<b>Познавательные</b> Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими	Комплекс 2		
	комплексный		<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры		Комплекс 2		
	комплексный	ОРУ с обручем. На г/стенке вис прогнувшись, поднимание ног в	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; акробатические		Комплекс 2		

	комплексный	висе. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	элементы отдельно и в комбинации	упражнениями, подвижными и с/играми <b>Регулятивные</b> Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Коммуникативные</b> Ставят вопросы, обращаются за помощью <b>Личностные</b> Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Комплекс 2		
	комплексный	ОРУ с мячами. На г/стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!» Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
	учетный	ОРУ с мячами. На г/стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!» Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивание в висе		Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазанье по канату (5 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> договариваются и приходят к общему решению, в совместной деятельности в том числе в ситуации столкновения интересов <b>Личностные</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комплекс 2		
	комплексный					Лазанье по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок
	комплексный	ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
	учетный	ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
	Подвижные игры (4 ч)	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют	Комплекс 2

	материала	скоростно-силовых способностей	метанием	и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 2		
	совершенство вания	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием				
	совершенство вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием				
<b>3 четверть (30 часов)</b>		<b>Подвижные игры на основе баскетбола. Лыжная подготовка</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> договариваются и приходят к общему решению, в	Комплекс 3		
	совершенство вания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			Комплекс 3	
	совершенство вания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на		Комплекс 3		
	совершенство вания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на		Комплекс 3		

	совершенство вания	мяча на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	совместной деятельности в том числе в ситуации столкновения интересов <b>Личностные</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	совершенство вания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		Комплек 3		
	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
	совершенство вания						
	совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом», «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр				
Лыжная подготовка (21 ч)	Изучение нового материала	Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и лыжных палок. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	<b>Познавательные</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные</b> Формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации	Комплек 3		
	совершенство вания	Повороты переступание.					
	совершенство вания	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 500 м.					
	Совершенство вания						
	совершенство вания	Повороты переступание. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку,		Комплек 3		
	совершенство вания						

	совершенство вания	дистанции до 1500 м.	выполнять торможение «плугом»	столкновения интересов. <b>Личностные</b> Раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
	Изучение нового материала	Высокая и низкая стойка при спуске с горы. Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	комплексный						
	комплексный						
	Изучение нового материала	Подъем в горку «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	совершенство вания						
	совершенство вания						
	Изучение нового материала	Подъем и спуск с горок. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		Комплекс 3		
	совершенство вания						
	совершенство вания						
	совершенство вания						
	совершенство вания	Попеременный двухшажный	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты	<b>Познавательные</b> ориентируются в	Комплекс 3		

	совершенство вания	ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1000 мм.	переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс 3		
	совершенство вания	Игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»				
	Совершенство вания						
<b>4 четверть (24 часа)</b>		<b>Легкая атлетика</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)	совершенство вания	Бросок мяча на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	<b>Познавательные</b> используют общие приемы решения задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию, используют речь для	Комплекс 4		
	совершенство вания						
	совершенство вания	Бросок мяча на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол		Комплекс 4		
	совершенство вания						
	совершенство вания						
	совершенство вания	Бросок мяча на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «перестрелка».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол		Комплекс 4		
совершенство вания							

				регуляции своего действия <b>Личностные:</b> проявляют учебно - познавательный интерес к новому учебному материал			
Прыжки (3 ч)	совершенство вания	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Кузнечики»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 4		
	совершенство вания	Прыжок в длину способом перешагивание. ОРУ. Игра «Вороны и воробыи».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги		Комплекс 4		
	совершенство вания						
Метание мяча (4 ч)	комплексный	Метание м/мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений	<b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> Формулируют свое собственное мнение, договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности <b>Личностные</b> Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Метание набивного мяча(1 кг) из разных положений. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений; метать набивной мяч		Комплекс 4		
	комплексный						
Ходьба и бег (10 ч)	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. П/игра «Воробыи и вороны». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Познавательные</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <b>Регулятивные</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на	Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Комплекс 4		
	комплексный						
	комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности		Комплекс 4		

		выносливости.	(до 1 км)	основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <b>Коммуникативные</b> договариваются и приходят к общему решению , в совместной деятельности в том числе в ситуации столкновения интересов <b>Личностные</b> проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
	комплексный	Равномерный бег (4 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 4	
	комплексный	Чередование ходьбы и бега. П/игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.				
	комплексный	Равномерный бег (6 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 4	
	комплексный	Чередование ходьбы и бега. П/игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж ТБ в открытых водоемах.				

#### Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: «Просвещение», 2010 г.
2. Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012г
3. Рабочие программы «Физкультура 1-11 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, И.: Учитель, Волгоград, 2013г
4. Русские народные игры в общеобразовательной школе В.С. Павлинина, И.И. Шалашова Иркутск: 2011 г
5. Зимние подвижные игры, М.: ВАКО, 2009г