

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана НРМБОУ «Сингапайская СОШ» на 2014-2015 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2014
8. Концепции УМК «Перспектива»

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных

способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веребочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”.

На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

Иметь представления:

- об истории первых Олимпийских игр;

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

- демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ П/ П	Дата проведения		Тема урока	Формы орг-ции образ-го процесса	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
	план	факт				Предметные	Метапредметные (УУД, работа с текстом)	Личностные
Легкая атлетика(11 часов)								
1			Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

						соревновательной деятельности.	деятельности.	целей;
2			Ходьба и бег	УИИМ	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция		
3			Ходьба и бег	УИИМ	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4			Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
5			Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

					<p>м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.</p>	<p>беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>	<p>способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
6			Прыжки	УИНМ	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; 	<p>развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7			Прыжки	УИНМ	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p>	<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p>	<p>развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p>

					Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств		<ul style="list-style-type: none"> определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
8			Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
9			Бросок малого мяча	УИНМ	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. <ul style="list-style-type: none"> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. 	<ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <ul style="list-style-type: none"> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
10			Бросок малого мяча	УИНМ	Метание малого мяча из положения	Уметь правильно выполнять основные	овладение способностью принимать и сохранять	развитие мотивов учебной деятельности и

					стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 	личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
11			Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<ul style="list-style-type: none"> • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	

Кроссовая подготовка (11 часов)

12			Бег по пересеченной местности	УИНМ	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	<ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
----	--	--	-------------------------------	------	---	---	---	--

						<p>ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
13			Бег по пересеченной местности	Комплексный	<p>Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
14			Бег по пересеченной местности	Комплексный	<p>Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

					Развитие выносливости. Понятие скорость бега		<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	достижении поставленных целей;
15			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
16			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
17			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и 	

							соревновательной деятельности.	
18			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
19			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
20			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать 	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества
21			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 6	Уметь бегать в	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать 	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества

			ной местности	ный	минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	способы их исправления; <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
22			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		

Гимнастика (17 часов)

23			Акробатика. Строевые упражнения	УИНМ	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	•характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать 	•активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
----	--	--	---------------------------------	------	---	--	---	---

						<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; 	<p>результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
24			Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях 	

					координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов					
25			Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
26			Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
27			Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации				

					упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей			<ul style="list-style-type: none"> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
28			Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
29			Равновесие. Строевые упражнения	УИНМ	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. <ul style="list-style-type: none"> взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, 	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять

					скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
30			Равновесие. Строевые упражнения	УИНМ	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
31			Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

					<p>стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>		<p>эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
32			Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		деятельности.	целей;
33			Равновесие. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
34			Равновесие. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять

					команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
35			Опорный прыжок, лазание	УИНМ	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 	•находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	•активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
36			Опорный прыжок,	Комплекс-	Лазание по	Уметь лазать по	•находить ошибки при	•активно включаться в

			лазание	ный	гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной 	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
37			Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	
38			Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	•находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <ul style="list-style-type: none"> • управлять 	•активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

					стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
39	08.12		Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
Подвижные игры (20 часов)								
40	10.12		Подвижные игры	УИНМ	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

						уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; •организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; •бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
41	12.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
42	15.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

					скоростно-силовых способностей		активного отдыха и занятий физической культурой;	целей;
43	17.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
44	19.12		Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
45	22.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
46	24.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
47	26.12		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
48			Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	сдержанность, рассудительность;	

					Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
49			Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
50		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
51		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
52		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
53		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и		

					скоростно-силовых способностей		взаимопомощи, дружбы и толерантности;	и условиях;
54			Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
55			Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
56			Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
57			Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь
58			Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; 	

					способностей		<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
59			Подвижные игры	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)								
60			Подвижные игры на основе баскетбола	УИНМ	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; •организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

						жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
61			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
62			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
63			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
64			Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	<ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими

					Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	принципах взаимопомощи и дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
65			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
66			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
67			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и дружбы и	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

					мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	баскетбол	толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	•проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
68			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
69			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
70			Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай –	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность,

					поймай». Развитие координационных способностей		сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
71			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	•управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	•оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
72			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
73			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
							•обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и	•проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

74			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
75			Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
77			Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-

					Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	баскетбол	сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
78			Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

Кроссовая подготовка (10 часов)

79			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. •взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; •выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	•находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	•активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
----	--	--	-------------------------------	-------------	---	--	--	---

80			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
81			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
82			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
83			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

					м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	местности до 1 км	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
84			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
85			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
86			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях

							действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные	и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
87			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
88			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	<ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Легкая атлетика (11 часов)

89	06.05		Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. • взаимодействие	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими
----	-------	--	--------------	-------------	--	---	--	--

					вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	ть со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
90			Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
91			Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные

					Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
92			Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
93			Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; 	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и

						жизнедеятельность); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
94			Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
95			Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
96			Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. <ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. 	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и 	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и

						<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. 	условиями её реализации; <ul style="list-style-type: none"> • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	находить выходы из спорных ситуаций;
97			Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • овладение базовыми предметными и межпредметными 	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
98			Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из
99			Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с	Уметь правильно выполнять основные		находить выходы из

					3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		спорных ситуаций;
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ				
	Легкая атлетика	11			
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ Д/з комплекс 1	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие		
2	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный	1			

	бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1		препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
3	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1			
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Промежуточная аттестация. Развитие скоростных и координационных способностей	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным		

	Д/з комплекс 1		медленным бегом до 8 мин.		
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Промежуточная аттестация. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений		
6	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Промежуточная аттестация. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>		
7	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
8	Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
10	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;		

	набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1		метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
11	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
	Кроссовая подготовка	14			
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		

17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
20	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
21	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
22	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
23	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
24	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		

	Развитие выносливости. Игра «День и ночь» Д/з комплекс 1				
25	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
26	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
27	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	II ЧЕТВЕРТЬ				
	Гимнастика	18			
28	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Д/з комплекс 2	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений		
29	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках,	1			

	согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2		<p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
30	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
31	Акробатика. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Д/з комплекс 2	1			
32	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1			
33	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1			

34	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		
35	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		
36	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине		
37	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику		

38	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1	гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности		
39	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
40	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
41	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности выполнять висы, подтягивание в висе		
42	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Слушай сигнал».	1			

	Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2				
43	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
	Подвижные игры	5			
44	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
45	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
46	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
47	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
48	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	III ЧЕТВЕРТЬ				
	Подвижные игры	13			
49	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с		

50	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия		
51	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	в самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
52	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности играть в подвижные игры с бегом,		

			прыжками, метаниями		
53	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия		
54	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия		
55	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие		
56	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и		
57	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	группах при выполнении технических действий в подвижных играх		
58	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения		
59	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	условий и двигательных задач Принимать адекватные		
60	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во		

			время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
61	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	Подвижные игры на основе баскетбола	17			
62	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		
63	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
64	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
65	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
66	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			

67	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
68	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
69	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
70	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
71	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
72	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

	левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3				
73	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
74	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и		
75	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
76	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
77	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
78	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	1			

	координационных способностей Д/з комплекс 3		группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	IV ЧЕТВЕРТЬ				
	Подвижные игры на основе баскетбола	7			
79	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
80	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
81	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
82	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

	левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4				
83	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
84	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
85	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	Кроссовая подготовка	7			
86	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 4	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений		
87	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 4	1			
88	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100	1			

	ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашк Д/з комплекс 4и»		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		
89	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>		
90	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
91	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
92	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом		
	Легкая атлетика	10			
93	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
94	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и		

	ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4		беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
95	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
96	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
97	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
98	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
99	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		

101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
102	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
	I ЧЕТВЕРТЬ				
	Легкая атлетика	11			
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ Д/з комплекс 1	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной		

2	<p>Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1</p>	1	<p>скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p>		
3	<p>Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1</p>	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>		
4	<p>Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по</p>	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять</p>		

	разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Промежуточная аттестация. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1		основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.		
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Промежуточная аттестация. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений		
6	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Промежуточная аттестация. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>		
7	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
8	Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		

10	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
11	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
	Кроссовая подготовка	14			
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5	1	Уметь пробегать в равномерном		

	мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» Д/з комплекс 1		темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
20	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
21	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
22	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
23	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		

24	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
25	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» Д/з комплекс 1	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
26	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
27	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 1	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	II ЧЕТВЕРТЬ				
	Гимнастика	18			
28	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Д/з комплекс 2	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		
29	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических		

	колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2		упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций		
30	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
31	Акробатика. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Д/з комплекс 2	1	уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
32	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1			
33	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и	1			

	прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2				
34	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		
35	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		
36	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине		
37	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности		

	висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Д/з комплекс 2		<p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>выполнять висы, подтягивание в висе</p>		
38	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
39	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
40	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
41	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
42	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с	1			

	одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2				
43	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через горку матов.. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 2	1			
	Подвижные игры	5			
44	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
45	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
46	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
47	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
48	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 2	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	III ЧЕТВЕРТЬ				
	Подвижные игры	13			

49	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
50	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
51	Подвижные игры ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр		
52	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		

			подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
53	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
54	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
55	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр		
56	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр		
57	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		
58	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
59	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности		
60	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Осваивать</i> универсальные		

			умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
61	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	Подвижные игры на основе баскетбола	17			
62	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		
63	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
64	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
65	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
66	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			

67	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
68	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
69	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
70	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
71	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
72	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

	левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3				
73	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
74	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и		
75	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
76	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
77	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Д/з комплекс 3	1			
78	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	1			

	координационных способностей Д/з комплекс 3		группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	IV ЧЕТВЕРТЬ				
	Подвижные игры на основе баскетбола	7			
79	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
80	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
81	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
82	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

	левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4				
83	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
84	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
85	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
	Кроссовая подготовка	7			
86	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 4	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений		
87	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Д/з комплекс 4	1			
88	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100	1			

	ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашк Д/з комплекс 4и»		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		
89	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>		
90	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
91	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
92	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Д/з комплекс 4	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом		
	Легкая атлетика	10			
93	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
94	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и		

	ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4		беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
95	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
96	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
97	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
98	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
99	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		

101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений		
102	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Д/з комплекс 4	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

Календарно-тематическое планирование 4 класса

№	Наименование темы	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом. задание	Проведено	
								Факт	План
1	Вводный инструктаж по ТБ. Основы знаний о физкультурной деятельности. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений; основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Знать значение физкультуры для человека.		

2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Тренироваться в строевых упражнениях.		
3	Способы физкультурной деятельности Составление режима дня. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Знать режим дня и его планирование	Выполнять упражнения для улучшения осанки		
4	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов	Знать правила новых подвижных игр		
5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять высокий старт с опорой на одну руку. Знать спец-ые беговые упражнения. Обучение движениям.	Развивать выносливость		
6	Беговые упражнения	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Учится ходить на пятках и носках		
7	Беговые упражнения	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Повторить упражнения для развития правильной осанки		

8	Беговые упражнения.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
9	Бег из различных ИП	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
10	Игра «Третий лишний»	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Знать подвижную игру подвижную игру «Охота на куропаток», «Перебежки под обстрелом». Обучать ловле и передаче мяча.	выполнять утреннюю гимнастику		
11	Бег с разным положением рук.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	тренироваться в челночном беге		
12	Равномерный бег с последующим ускорением.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся		Зачет - бег 30 м с высокого старта	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
13	Беговые упражнения.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	выполнять утреннюю гимнастику		
14	Челночный бег 3 x 10 м.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	выполнять утреннюю гимнастику		

15	Беговые упражнения.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
17	Броски большого мяча на дальность.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
18	Броски большого мяча.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Выполнять упражнения на развитие внимания		
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Выполнять общеразвивающие упражнения		
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Групповой	Тест – бросок большого мяча на дальность двумя руками	Осваивать технику броска различными способами.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
21	Эстафеты	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Зачёт - бег	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с	Выполнять упражнения на развитие координации движения		

						места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом			
22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Тренироваться в строевых упражнениях		
23	Подвижные игры с элементами строевых упражнений.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Тренироваться в строевых упражнениях		
24	Эстафеты с обручами.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
25	Подвижные игры.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Знать правила новых подвижных игр		
26	Подвижные игры на внимание.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Развивать выносливость		
27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в передаче мяча		

28\1	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
29/2	Волейбол. Знания о физической культуре.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Уметь моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств	Знать виды спорта		
30/3	Волейбол. Игра«Передача мяча».	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Зачёт – ОРУ	Уметь выполнять простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Знать правила закаливания		
31/4	Подвижные игры на развитие координации.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
32/5	Игры с прыжками	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие выносливости		
33/6	Игры с мячом.	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Выполнять упражнения на развитие выносливости		
34/7	Игры на развитие выносливости.	1	Урок комплексного применения	Индивидуальный	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Выполнять упражнения на развитие		

			ЗУН учащихся				координации движения		
35/8	Игры на развитие силы и ловкости.	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в прыжках через скакалку		
36/9	Основные команды и приёмы.	1	Изучение нового материала.	Групповой	Текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
37/10	Повороты.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнять упражнения на развитие внимания		
38/11	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
39/12	Гимнастика. Акробатические упражнения.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и акробатических упражнений.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
40/13	Гимнастика. Седы и перекаты.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять упражнения на развитие внимания		
41/14	Гимнастика. Акробатические комбинации.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Выполнять общеразвивающие упражнения		

42/15	Гимнастика. Акробатические комбинации.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Развивать физические качества	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
43/16	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Тестирование - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
44/17	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
45/18	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
46/19	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и акробатических упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
47/20	Спортивные игры. Баскетбол. Оздоровительные формы занятий.	1	Изучение нового материала	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Упражняться в ведении мяча в шаге		

48/21	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Групповой	Текущий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Упражняться в ведении мяча в шаге		
49/1	<i>Лыжная подготовка.</i> Вводный. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями на улице, на лыжах; знать технику передвижения и торможения на лыжах.	Кататься на лыжах.		
50/2	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь спускаться со склона. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Кататься на лыжах.		
51/3	Лыжные гонки. Игра «Проехать через ворота»	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Знать технику попеременного двухшажного хода с палками; знать технику передвижения и торможения на лыжах..	Кататься на лыжах.		
52/4	Лыжные гонки. Стойка лыжника	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Знать технику одновременного двухшажного хода с палками и технику попеременного двухшажного хода с палками	Кататься на лыжах.		
53/5	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Знать требования к одежде и обуви во время занятий, ТБ.	Кататься на лыжах.		
54/6	Лыжные гонки. Спуски с горки.	1	Совершенствование и	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом,	Кататься на лыжах.		

			углубление знаний, умений.			знать спуск в основной стойке.			
55/7	Лыжные гонки. Подъём лесенкой.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять повороты переступанием в движении. Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.		
56/8	Лыжные гонки. Подъёмы на горку.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.		
57/9	Лыжные гонки. Торможение плугом.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Знать технику торможения «плугом»	Кататься на лыжах.		
58/10	Лыжные гонки. Торможение плугом.	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски в различных стойках.	Кататься на лыжах.		
59/11	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах .Осваивать технику упражнений на лыжах	Кататься на лыжах.		
60/12	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и упражнениях	Кататься на лыжах.		
61/13	Виды торможения: «плугом» и упором	1	Совершенствование и углубление знаний,	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять торможение «плугом» и упором.	Кататься на лыжах.		

			умений.						
62/14	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Знать технику подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в различных стойках. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		
63/15	Техника передвижения на лыжах.	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Знать технику передвижения на лыжах.	Кататься на лыжах.		
64/16	Спуски и подъёмы.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
65/17	Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
66/18	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
67/19	Передвижение на лыжах.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Зачёт – спуски и подъёмы.	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
68/20	Передвижение на лыжах.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		

69/21	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Зачет	Развивать выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		
70/22	<i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча на месте.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
71/23	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Знать правила ведения и передачи баскетбольного мяча	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
72/24	Баскетбол. Передвижения приставными шагами.	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться приставными шагами, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
73/25	Баскетбол. Бег спиной вперед.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Тестирование (ведение и передача баскетбольного мяча)	Отработать технику броска мяча. Знать правила игры в баскетбол	Упражняться в ведении мяча в шаге		
74/26	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта	Упражняться в ведении мяча в шаге		
75/27	Волейбол. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
76/28	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	Совершенств	Индивидуальный	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары.	Выполнять общеразвиваю		

			вание и углубление знаний, умений.			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	щие упражнения		
77/29	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Развивать свою выносливость		
78/30	Футбол. Ведение мяча	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Знать техники передачи и ловли мяча. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Развивать свою выносливость		
79/1	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Изучение нового материала	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполнять упражнения на развитие внимания		
80/2	Гимнастика. Лазанье.	1	Изучение нового материала	Фронтальный	Текущий	Уметь лазать по канату	Выполнять общеразвивающие упражнения		
81/3	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Уметь лазать по канату, выполнять прыжки	Ежедневно выполняю утреннюю гимнастику		
82/4	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	Изучение нового материала	Фронтальный	Тест – наклон вперед не сгибая ног	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Выполнять упражнения на развитие выносливости		

83\5	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку.	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
84\6	Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя. .	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
85/7	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Тест – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
86/8	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Знать правила метания, бега и прыжков. Развивать ловкость, скоростную выносливость	Знать правила новых подвижных игр		
87/9	Футбол. Ведение мяча.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Развивать выносливость		
88/10	Футбол. Ведение мяча.	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Знать правила новых подвижных игр		
89/11	Футбол. Ведение мяча между стоек	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
90\12	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек.	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Упражняться в ведении мяча в шаге		

91/13	Футбол. Остановка катящегося мяча .	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь остановить катящегося мяча внутренней частью стопы	Знать правила новых подвижных игр		
92/14	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
93/15	<i>Легкая атлетика.</i> Развитие выносливости.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачет – 1000 м	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Тренироваться в челночном беге		
94/16	<i>Легкая атлетика</i> Преодоление полосы препятствия.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Разучить преодоление полосы препятствия. Закрепить умения бегать и прыгать	Выполнять общеразвивающие упражнения		
95/17	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки в длину с разбега.	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры	Упражняться в прыжках в длину с разбега		
96/18	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачёт – упражнения на координацию	Уметь передвигаться по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять упражнения на развитие внимания		
97/19	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
98/20	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки	Индивидуальный	Тест – наклоны вперёд к	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития		

			знаний учащихся		ногам из положения сидя.		правильной осанки		
99/21	Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
100/22	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачёт – упражнения на координацию	Уметь передвигаться по наклонной гимн. скамейке	Выполнять упражнения на развитие внимания		
101/23	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
102/24	Итоговый урок Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Задания на лето. Знать о правилах поведения на улице, у воды.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		