

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Даурская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на заседании МО

«\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г0

Руководитель МО:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Согласовано  
Заместитель директора  
по УР

\_\_\_\_\_/Л.В. Кузнецова /

«\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю  
ВРИО директора  
школы  
Квиндт Н.Ю.

/\_\_\_\_\_ /

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2  
0\_\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 КЛАСС

Программа составлена  
учителем физической  
культуры  
Никитиной Натальей  
Васильевной

Даурия, 2022 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2004 г.

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 35 учебных недели со 2-4 класс (105 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

### **4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5.Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— 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;

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Универсальные результаты**

##### **Учащиеся научатся:**

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

##### **Учащиеся научатся:**

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

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 активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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.

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учащиеся научатся:**

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Кросс 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Кросс 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Формирование универсальных учебных действий:

##### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

##### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

**Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

## VI. Основное содержание курса «Физическая культура» и предметный результат 1 класс.

Содержание	Предметные результаты	Примечание
<b>Знания о физической культуре(5ч).</b>		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть</p> <p><b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)</b></p> <p>Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>	<p><b>В результате изучения темы учащиеся научатся:</b></p> <p>Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;</p> <p>Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;</p> <p>Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;</p> <p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>Соблюдать личную гигиену;</p> <p>Удерживать дистанцию, темп, ритм;</p> <p>Различать разные виды спорта;</p> <p>Держать осанку;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки;</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке;</p> <p>Умение слушать и понимать других;</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры;</p> <p>Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;</p> <p>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр;</p> <p>Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;</p> <p>Правильно выполнять правила личной гигиены;</p> <p>Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>		
<p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)</b>		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)</b>		

<p><b>Беговые упражнения(10ч)</b>  Сочетание различных видов ходьбы.  Ходьба под счет.  Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.  Бег с изменением направления, ритма и темпа.  Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.  Высокий старт.  Понятие «короткая дистанция».  Развитие скоростных качеств, выносливости  Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.  Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.  Смешанное передвижение до 1 км.  Равномерный, медленный бег до 8 мин.  6-минутный бег.  Игры и эстафеты с бегом на местности.  Преодоление препятствий  Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».</p> <p><b>Прыжковые упражнения (6ч)</b>  Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.  Прыжок в длину с места.  Прыжки со скакалкой.  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  Спрыгивание и запрыгивание.  Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.  Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».  Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Броски большого, метания малого мяча (4ч)</b>  Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.  Метание малого мяча в вертикальную цель.  Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.  Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.  Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит»,</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;  Технике высокого старта;  Пробегать на скорость дистанцию 30м;  Выполнять челночный бег 3x10 м;  Выполнять беговую разминку;  Выполнять метание как на дальность, так и на точность;  Технике прыжка в длину с места;  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;  Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;  Бегать различные варианты эстафет;  Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>  Описывать технику беговых упражнений;  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;  Осваивать технику бега различными способами;  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;  Описывать технику прыжковых упражнений;  Осваивать технику прыжковых упражнений;  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;  Описывать технику бросков большого набивного мяча;  Осваивать технику бросков большого мяча;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;  Описывать технику метания малого мяча;  Осваивать технику метания малого мяча;  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;</p>	
--	---	--

<p>«Разгрузи арбузы», «Попади в цель».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
<p><b>Кроссовая подготовка 9ч</b></p> <p>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</p> <p>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</p> <p>4. Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: а) удары по мячу ногами. б) остановка мяча ногами, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.</p> <p>5. Бег по пересеченной местности.</p> <p>6. Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>7. Кросс до 1 км.</p> <p>8. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>9. Бег по пересеченной местности.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Бегать по слабопересечённой местности; Медленный равномерный бег; Преодоление препятствий.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений;</p>	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (41ч)</b>		
<p><b>Подвижные игры (21ч)</b></p> <p>Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)</b></p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах; Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; 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 в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p>	

	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр;          Моделировать технические действия в игровой деятельности;          Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;          Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;          Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;          Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;          Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;          Развивать физические качества;          Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;          Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;          Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
--	--	--

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)**

<p><b>Организующие команды и приемы (4ч)</b>          Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.  <b>Развитие координационных способностей.</b>          ОРУ с предметами и без них.          Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»          Перешагивание через мячи.  <b>Акробатические упражнения(6ч)</b>          Группировка.          Перекаты в группировке.          Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.          Сед руки в стороны.          Упор присев - упор лежа - упор присев.          Стойка на лопатках.          Ранее изученная акробатическая комбинация.          Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».          Развитие координационных</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>          Строиться в шеренгу и колонну;          Размыкаться на руки в стороны;          Перестраиваться разведением в две колонны;          Выполнять повороты направо, налево, кругом;          Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;          Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;          Запоминать короткие временные отрезки;          Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;          Выполнять вис на время;          Проходить станции круговой тренировки;          Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;          Лазать по канату;          Выполнять висы не перекладине;          Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;          Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;          Переворот на гимнастических кольцах.  <b>Учащиеся получат возможность научиться:</b>          Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;          Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;          Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;</p>	
---	--	--

<p>способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> <p><b>Снарядная гимнастика (7ч)</b></p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <p>С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)</b></p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Перелезание через коня, через горку матов.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>Передвижение в висе по гимнастической перекладине .</p> <p>Подтягивание в висе на низкой перекладине.</p> <p>Вис согнув ноги, вис углом.</p> <p>Поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Подтягивание в висе на высокой перекладине.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнениях;</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p>	
---	---	--

Содержание	Предметные результаты	Примечание
<b>Знания о физической культуре(5ч).</b>		
<p>Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)</b> Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.</p>	<p><b>В результате изучения темы учащиеся научатся:</b> Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Соблюдать личную гигиену; Удерживать дистанцию, темп, ритм; Различать разные виды спорта; Держать осанку; Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки. <b>Учащиеся получают возможность научиться:</b> Составлять комплекс утренней зарядки; Участвовать в диалоге на уроке; Умение слушать и понимать других; Пересказывать тексты по истории физической культуры; Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом; Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Определять цель возрождения Олимпийских игр; Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр; Правильно выполнять правила личной гигиены; Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (100ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32ч)</b>		
<p><b>Беговые упражнения(10ч)</b> Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b> Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технике высокого старта; Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3x10 м;</p>	

<p>Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).          Специально-беговые упражнения.          Челночный бег.          Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).          Преодоление малых препятствий.          Бег 1 км без учета времени.          Игры и эстафеты с бегом на местности.          Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p> <p><b>Прыжковые упражнения (7ч)</b>          Прыжки с поворотом на 180°.          Прыжок с места.          Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.          Прыжок с высоты (до 40 см).          Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.          Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».</p> <p>Эстафеты.</p> <p><b>Броски большого, метания малого мяча (6ч)</b></p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.          Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.          Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»</p>	<p>Выполнять беговую разминку;          Выполнять метание как на дальность, так и на точность;          Технике прыжка в длину с места;          Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;          Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;          Бегать различные варианты эстафет;          Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>          Описывать технику беговых упражнений;          Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;          Осваивать технику бега различными способами;          Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;          Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;          Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;          Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;          Описывать технику прыжковых упражнений;          Осваивать технику прыжковых упражнений;          Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;          Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;          Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;          Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;          Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;          Описывать технику бросков большого набивного мяча;          Осваивать технику бросков большого мяча;          Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;          Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;          Описывать технику метания малого мяча;          Осваивать технику метания малого мяча;          Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;          Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
---	--	--

<p><b>Кроссовая подготовка 9ч</b></p> <p>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</p> <p>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</p> <p>4. Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: а) удары по мячу ногой. б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.</p> <p>5. Бег по пересеченной местности.</p> <p>6. Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>7. Кросс до 1 км.</p> <p>8. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>9. Бег по пересеченной местности.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Бегать по слабопересечённой местности; Медленный равномерный бег; Преодоление препятствий.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений;</p>	
---	--	--

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (41ч)**

<p align="center"><b>Подвижные игры (21ч)</b></p> <p>Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)</b></p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень, щит, кольцо</i>). Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах; Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; Выполнять броски мяча различными способами; Участвовать в эстафетах.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; 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 в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p>	
--	--	--

	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр;          Моделировать технические действия в игровой деятельности;          Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;          Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;          Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;          Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;          Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;          Развивать физические качества;          Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;          Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;          Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
--	--	--

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

<p align="center"><b>Организующие команды и приемы(3ч)</b></p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.          Перестроение из колонны по одному в колонну по два.          Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.          Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».</p> <p align="center"><b>Акробатические упражнения (9ч)</b></p> <p>Группировка.          Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.          Сед руки в стороны.          Упор присев - упор лежа - упор присев.          Стойка на лопатках.          Кувырок вперед и в сторону.          Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.          Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.          Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> <p align="center"><b>Снарядная гимнастика (8ч)</b></p> <p>Вис стоя и лежа.          В виси спиной к гимнастической</p>	<p align="center"><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Строиться в шеренгу и колонну;          Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;          Выполнять наклон вперед из положения стоя;          Выполнять подъем туловища за 30с на скорость          Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;          Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;          Выполнять вис на время;          Проходить станции круговой тренировки;          Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;          Выполнять висы на перекладине;          Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;          Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;          Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.</p> <p align="center"><b>Учащиеся получат возможность научиться:</b></p> <p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;          Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;          Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;</p>	
--	--	--

<p>скамейке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висячем положении.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )</b></p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Подтягивание в висячем положении на высокой перекладине.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p>	
--	--	--

<b>З класс</b>		
<b>Содержание</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Примечание</b>
<b>Знания о физической культуре(4ч).</b>		
<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p> <p><b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)</b> Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p><b>В результате изучения темы учащиеся научатся:</b></p> <p>Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>Выполнять строевые упражнения;</p> <p>Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);</p> <p>Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;</p> <p>Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;</p> <p>Различать особенности игры волейбол, футбол;</p> <p>Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;</p> <p>Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;</p> <p>Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;</p> <p>Анализировать ответы своих сверстников.</p>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>		
<p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)</b>		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32ч)</b>		
<p><b>Беговые упражнения(10ч )</b></p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Бег в коридоре с максимальной скоростью.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b> Технике высокого старта;</p> <p>Технике метания мешочка (мяча) на дальность;</p> <p>Пробегать дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;</p> <p>Прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>Прыгать в высоту с прямого разбега;</p> <p>Прыгать в высоту спиной вперед;</p> <p>Прыгать на мячах – хопаз;</p>	

<p>Преодоление препятствий в беге.  Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).  Бег на результат (30, 60 м).  Челночный бег.  Встречная эстафета.  Эстафеты с бегом на скорость.  Кросс (1 км).  Выявление работающих групп мышц  Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  Понятия «эстафета», «старт», «финиш»  Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».</p> <p><b>Прыжковые упражнения (7ч)</b>  Прыжок в длину с места.  Прыжок с высоты 60 см.  Прыжок в длину с короткого разбега.  Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.  Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  Многоскоки.  Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».  Правила соревнований в беге, прыжках</p> <p><b>Броски большого, метания малого мяча (6ч)</b>  Метание в цель с 4-5 м.  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Метание набивного мяча.  Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».  Правила соревнований в метании</p>	<p>Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;  Метать мяч на точность;  Проходить полосу препятствий.  <b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>  Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;  Описывать технику беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  Описывать технику бросков большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков большого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
--	--	--

<p><b>Кроссовая подготовка 9ч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</li> <li>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</li> <li>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</li> <li>4. Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: а) удары по мячу ногами. б) остановка мяча ногами, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.</li> <li>5. Бег по пересеченной местности.</li> <li>6. Равномерный бег до 6 мин.</li> <li>7. Кросс до 1 км.</li> <li>8. Бег с преодолением препятствий.</li> <li>9. Бег по пересеченной местности.</li> </ol>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Бегать по слабопересечённой местности; Медленный равномерный бег; Преодоление препятствий.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Описывать технику прыжковых упражнений.</li> </ul>	
--	---	--

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (49ч)**

<p><b>Подвижные игры (20ч)</b></p> <p>Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)</b></p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (<i>цит</i>). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.</p> <p><b>Подвижные игры на основе волейбола (10 ч)</b></p> <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; 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</p>	
--	---	--

<p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p> <p>Передачи с набрасыванием партнера через сетку.</p> <p>Многократные передачи в стену.</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p> <p><b>Подвижные игры на основе футбола (9 ч)</b></p> <p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Игра Мини-футбол</p>	<p>игровой деятельности;</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр;</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;</p> <p>Развивать физические качества.</p>	
--	---	--

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**

<p><b>Акробатические упражнения(6ч)</b></p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок вперед в упор присев,</p> <p>Кувырок назад в упор присев.</p> <p>2-3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;</p> <p>Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>Выполнять строевые упражнения;</p> <p>Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;</p> <p>Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической</p>	
--	---	--

<p>Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p> <p><b>Снарядная гимнастика (7ч)</b></p> <p>Вис стоя и лежа.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в виси.</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой.</p> <p>Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.</p> <p>Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )</b></p> <p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».</p>	<p>стенки;</p> <p>Выполнять упражнения на внимание и равновесие;</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;</p> <p>Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;</p> <p>Проходить станции круговой тренировки;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке;</p> <p>Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;</p> <p>Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;</p> <p>Прыгать в скакалку в тройках;</p> <p>Выполнять вращение обруча.</p> <p><b>Учащиеся получат возможность научиться:</b></p> <p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;</p> <p>Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Правилам тестирования вися на время;</p> <p>Выполнять различные варианты вращения обруча;</p> <p>Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;</p> <p>Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;</p> <p>Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</p> <p>Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;</p> <p>Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>	
--	--	--

Содержание	Предметные результаты	Примечание
<b>Знания о физической культуре(4ч).</b>		
<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.</p> <p>Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.</p> <p>Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p><b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)</b></p> <p>Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p><b>В результате изучения темы учащиеся научатся:</b></p> <p>Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>Выполнять строевые упражнения;</p> <p>Выполнять упражнения для утренней зарядки;</p> <p>Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;</p> <p>Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;</p> <p>Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;</p> <p>Рассказывать историю появления мяча и футбола;</p> <p>Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;</p> <p>Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;</p> <p>Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;</p> <p>Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>		
<p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p style="text-align: center;"><b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (32ч)</b></p>		

<p><b>Беговые упражнения(10ч)</b>  Равномерный медленный бег 3мин.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).  Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  Бег с заданным темпом и скоростью.  Бег на скорость в заданном коридоре.  Бег на скорость (30 м), (60 м).  Старты из различных и.п.  Встречная эстафета.  Круговая эстафета.  Кросс (1 км) по пересеченной местности.  Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p> <p><b>Прыжковые упражнения (7ч)</b>  Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  Многоскоки.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  Тройной прыжок с места.  Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».</p> <p><b>Броски большого, метания малого мяча (6ч)</b>  Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  Бросок мяча в горизонтальную цель.  Бросок мяча на дальность. Игра  Бросок набивного мяча.  Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b> Пробегать 30 и 60м на время;  Выполнять челночный бег;  Метать мешочек на дальность и мяч на точность;  Прыгать в длину с места и с разбега;  Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;  Проходить полосу препятствий;  Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;  Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b>  Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;  Описывать технику беговых упражнений;  Осваивать технику бега различными способами;  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;  Описывать технику бросков большого набивного мяча;  Осваивать технику бросков большого мяча;  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;  Описывать технику метания малого мяча;  Осваивать технику метания малого мяча;  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
--	--	--

<p><b>Кроссовая подготовка 9ч</b></p> <p>1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</p> <p>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</p> <p>4. Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: а) удары по мячу ногами. б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.</p> <p>5. Бег по пересеченной местности.</p> <p>6. Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>7. Кросс до 1 км.</p> <p>8. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>9. Бег по пересеченной местности.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Бегать по слабопересечённой местности; Медленный равномерный бег; Преодоление препятствий.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</li> </ul> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>	
--	---	--

### ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (49ч)

<p><b>Подвижные игры (20 ч)</b></p> <p>Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».</p> <p>Эстафеты с предметами.</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте</p> <p>Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».</p> <p><b>Подвижные игры на основе</b></p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b></p> <p>Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; 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;</p>	
--	---	--

<p><b>волейбола (10 ч)</b>  Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  Передача в парах.  Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  Передачи у стены многократно с ударом о стену.  Передача мяча, наброшенного партнером через сетку  Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  Нижняя прямая подача в стену.  Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  Передачи в парах через сетку.  Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.  <b>Подвижные игры на основе футбола (9 ч)</b>  Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  Челночный бег.  Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Тактические действия в защите.  Игра Мини-футбол</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;  Осваивать технические действия из спортивных игр;  Моделировать технические действия в игровой деятельности;  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;  Развивать физические качества.</p>	
---	--	--

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**

<p><b>Акробатические упражнения (6ч)</b>  Перекаты в группировке.</p>	<p><b>Учащиеся научатся:</b>  Выполнять строевые упражнения;  Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;</p>	
---	---	--

<p>Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p> <p><b>Снарядная гимнастика (7ч)</b></p> <p>Подтягивания в висячем положении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)</b></p> <p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p>	<p>Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; Выполнять мост; Выполнять опорный прыжок; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке; Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутить обруч; Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; Подтягиваться, отжиматься.</p> <p><b>Учащиеся получают возможность научиться:</b></p> <p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Правилам тестирования виса на время; Выполнять различные варианты вращения обруча; Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по</p>	
--	---	--

<p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».</p>	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	
--	--	--

**Общеразвивающие** упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

### 1 класс

№	Тема урока, раздела.	Количество часов на тему	Деятельность учащихся.
<b>Знание о физической культуре (5 часа)</b>			
	Понятие о физической культуре	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека	1	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека		<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Режим дня	В процессе урока	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
<b>Физическое совершенствование (94 часа)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>24</b>	
	<i>Организуящие команды и приемы</i>	4	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды

			<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
	<i>Акробатические упражнения</i>	6	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <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</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>

			<p>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>
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>29</b>	
	<i>Беговые упражнения</i>	10	<p><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 препятствия.</p> <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>Осваивать 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>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	6	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	4	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>

			выполнении бросков большого набивного мяча.
	Кроссовая подготовка	9	
	<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>41</b>	
	Подвижные игры	<b>21</b>	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <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 элементами спортивных игр	<b>20</b>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Итого:	99	

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

**2 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знание о физической культуре (5 часов)</b>			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	1	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Закаливание	В процессе урока	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		<i>Контроль</i> правильности осанки
<b>Физическое совершенствование (100 часов)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>27</b>	
	<i>Организуящие команды и приемы</i>	3	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!».

			«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	9	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <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</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	8	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <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>

			<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>32</b>	
	<i>Беговые упражнения</i>	<b>10</b>	<p><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 препятствия.</p> <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>Осваивать 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>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<b>7</b>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	<b>6</b>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать</p>

			<p>в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Кроссовая подготовка	<b>9</b>	
	<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>41</b>	
	<i>Подвижные игры</i>	<b>21</b>	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <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>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	<b>20</b>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b>			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	В процессе урока	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года.		

	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<b>Физическое совершенствование (101 часов)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств.		
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>20</b>	
	<i>Акробатические упражнения</i>	<b>6</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	<b>7</b>	
	<i>Гимнастические упражнения прикладного</i>	<b>7</b>	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической

	<i>характера:</i>		<p>стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <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>
	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>32</b>	
	Беговые упражнения	10	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</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»</p>
	Прыжковые упражнения	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p>

				<p>ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
		Броски, метания	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
		Кроссовая подготовка	9	
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>49</b>	
		Подвижные игры	20	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <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>

				<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
		Подвижные игры на основе баскетбола	10	<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 группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
		Подвижные игры на основе волейбола	10	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом 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 группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
		Подвижные игры на основе футбола	9	
		Итого:	105	

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

**4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года

	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физической деятельности (в процессе урока)</b>			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе урока	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года.		
	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<b>Физическое совершенствование (101 часов)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
	Оздоровительные формы занятий.	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Профилактика утомления		

	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>	
	<i>Акробатические упражнения:</i>	6	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <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</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <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</p>

			<p>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>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	
	<i>Беговая подготовка</i>	10	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</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».</p>
	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>

	<i>Броски, метания</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Кроссовая подготовка	9	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>49</b>	
	<i>Подвижные игры</i>	20	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <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>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	10	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p>

			<p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	10	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	9	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<b>Итого:</b>	105	



## 1 класс

## Календарно-тематическое планирование на I четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний (2 часа)</b>					
1	Понятие о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	1	
2	Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (организуемые команды и приемы) 4 часа</b>					
3	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		1	
5	Повороты направо, налево	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		1	
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных		1	

		способностей			
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>					
<b>Беговые упражнения 7 ч</b>					
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</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».</p>	1	
8	К.р. Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		1	
9	Бег 60 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»		1	
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости		1	
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.		1	
12	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.		1	

13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.		1	
<b>Прыжковые упражнения (6 часов)</b>					
14	Кр. Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	1	
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»		1	
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»		1	
17	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.		1	
18	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.		1	
19	Эстафеты с прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		1	
<b>Броски, метания (3 часа)</b>					
20	Броски мяча (1кг)	Броски мяча (1кг) на дальность из	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в	1	

	на дальность	различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний		
21	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	1	
22	Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>					
23	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	1	
24	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	1	
25	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	1	
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	1	
27	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	

1 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечание
<b>Основы знаний</b>					
1(28)	Инструктаж по технике безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>					
<b>Акробатические упражнения (6 часов)</b>					
2(29)	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по	1	
3(30)	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	1	
4(31)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		1	
5(32)	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка.		1	

		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
6(33)	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		1	
7(34)	К.р. Акробатическая комбинация	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».		1	
<b>Снарядная гимнастика (7ч)</b>					
8(35)	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать ; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и	1	
9(36)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		1	
10(37)	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и,		1	

		отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	комбинаций		
11(38)	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».		1	
12(39)	Висы и упоры на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».		1	
13(40)	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»		1	
14(41)	Гимнастическая комбинация.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ Игра «Тише едешь – дальше будешь»		1	
<b>Прикладная гимнастика (7ч )</b>					
15(42)	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	1	
16(43)	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.		1	

		Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<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>		
17(44)	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		1	
18(45)	Лазание по наклонной скамейке на коленях	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей			
19(46)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		1	
20(47)	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		1	
21(48)	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом		1	

1 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания	
<b>Основы знаний</b>						
1(49)	Инструктаж по технике безопасности. Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на организм	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц	1		
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>						
2(50)	«Вышибалы»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	1		
3(51)	«Капитаны»	Броски мяча в стену различными способами, ловить отскочивший мяч от стены.		1		
4(52)	«Осада города»	Развитие скоростно-силовых способностей		1		
5(53)	«Штурм»	Развитие скоростно-силовых способностей		1		
6(54)	«Удочка», «Парашютисты»	Развитие координационных способностей		1		
7(55)	«Мяч в туннели»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами		1		
8(56)	«Ловля обезьян с мячом»	Развитие координационных способностей		1		
9(57)	«Горячая линия»	Развитие скоростно-силовых способностей		1		
10(58)	«Будь»	Развитие координационных		<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	1	

	осторожен»	способностей	метанием		
11(59)	«Салки и мяч»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	1	
12(60)	«Ловишка с мешочком на голове»	Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	1	
13(61)	«Вышибалы с кеглями»	Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)</b>					
14(62)	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<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	1	
15(63)	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
16(64)	Ловля и броски мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	
17(65)	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
18(66)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		1	
19(67)	Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча		1	

	Игра «Мяч соседу».	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
20(68)	Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
21(69)	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
22(70)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
23(71)	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
24(72)	Игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
25(73)	Игра в мини-	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	

	баскетбол.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
26(74)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
27(75)	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	
28(76)	Ведение мяча на месте	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1	
29(77)	Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1	
30(78)	Игра «Мяч в обруч».	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	1	

1 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний (1 час)</b>					
1(79)	Инструктаж по технике безопасности. Физические качества человека	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств	1	
<b>Подвижные игры (7 часов)</b>					
2(80)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	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	<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	1	
3(81)	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	
4(82)	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
5(83)	Игра «Пере-	Бросок мяча снизу на месте в щит.		1	

	стрелка».	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
6(84)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <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>	1	
7(85)	Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
8(86)	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>					
9(87)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и воронь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Отсывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p>	1	

		выносливости	<p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i></p>			
10(88)	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости		1		
11(89)	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости		1		
12(90)	Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости		1		
13(91)	К.р.Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости		1		
14(92)	6-минутный бег	6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости		1		
15(93)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	1			
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>						
16(94)	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашиотисты»	<p><i>Осваивать технику прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения</i></p>	1		
17(95)	К.р. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением		1		

		на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений		
18(96)	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.		1	
<b>Броски большого и малого мяча (3 часа)</b>					
19(97)	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча	1	
20(98)	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в 1 цель <i>Описывать</i> технику метания малого мяча.	1	
21(99)	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.	1	

## 2 класс

### Календарно-тематическое планирование на I четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний (2 часа)</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура человека	Физическая культура как часть общей культуры личности	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой	1	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч</b>					
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>					
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <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».	1	
4	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		1	
5	К.р. Бег (30 м).	Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		1	

6	Бег с ускорением (60 м).	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей		1	
7	Равномерный бег (7 мин). Кросс.	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		1	
8	Равномерный бег (8 мин). Кросс.	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		1	
9	К.р. Бег 1 км без учета времени. Кросс	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		1	
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>					
10	К.р. Прыжки в длину с места. Кросс.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать	1	
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	1	
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	1	
13	Прыжок с высоты (до 40 см).	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	координации при выполнении прыжковых упражнений	1	

		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>					
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	1	
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	1	
16	Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
<b>Подвижные игры (11 часов)</b>					
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	1	
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	1	
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	1	
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых	1	

21	Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	

**2 класс**

**Календарно-тематическое планирование на II четверть**

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечание
<b>Основы знаний</b>					
1(28)	Зарождение Олимпийских игр	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	1	

<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>					
<b>Организующие команды и приемы (3 часов)</b>					
2(29)	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
3(30)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		1	
4(31)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		1	
<b>Акробатические упражнения (7 часов)</b>					
5(32)	Группировка. Перекаты в группировке	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических	1	
6(33)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных		1	

		способностей			
7(34)	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		1	
8(35)	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		1	
9(36)	Стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		1	
10(37)	Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов		1	
11(38)	К.р. Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор-		1	

		динационных способностей			
<b>Снарядная гимнастика (5ч)</b>					
12(39)	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		1	
13(40)	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		1	
14(41)	Вис на согнутых руках.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	1	
15(42)	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	1	

16(43)	Комбинация на бревне	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		1	
17(44)	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».		1	
<b>Прикладная гимнастика (5ч)</b>					
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	1	
19(46)	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	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	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	1	
20(47)	Перелезание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке . Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	1	
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая		1	

		игра «Мы туристы».			
--	--	--------------------	--	--	--

2 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№	Тема урока.	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний</b>					
1(49)	Физические качества сила, быстрота, выносливость	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1	
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>					
2(50)	Правила Т.Б. на уроках подвижных игр.	Подвижная игра "По местам". Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ.	<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	1	
3(51)	«Вышибалы через сетку»	Подвижная игра "Перестрелка"	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	1	
4(52)	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	1	
5(53)	«Точно в цель»	Подвижная игра "Охотники и олени"	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
6(54)	«Пионербол двумя мячами»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	
7(55)	«Лапта»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
8(56)	«Лапта»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ		1	
9(57)	«Борьба за мяч»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	1	
10(58)	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ Игра	<i>Описывать</i> разучиваемые технические	1	

		"День и ночь"	действия из спортивных игр		
11(59)	«Пионербол»	Подвижная игра "Охотники и олени" Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
12(60)	«Лапта» Развитие выносливости.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	
13(61)	«Лапта» Развитие выносливости	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ Подвижная игра "На буксире"	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)</b>					
14(62)	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<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	1	
15(63)	Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
16(64)	Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
17(65)	Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		1	
18(66)	Игра «Попади в обруч».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель		1	

		(мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
19(67)	Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	
20(68)	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	
21(69)	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	
22(70)	Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	
23(71)	Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	
24(72)	Броски в кольцо	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	
25(73)	Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра	1	

		«Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
26(74)	Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		1
27(75)	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		1
28(76)	Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1
29(77)	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1
30(78)	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		1

		Развитие координационных способностей			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

**2 класс**

**Календарно-тематическое планирование на IV четверть**

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний</b>					
1(79)	Физические качества гибкость и равновесие	Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)</b>					
2(80)	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<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	1	
3(81)	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
4(82)	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1	

5(83)	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1	
6(84)	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		1	
7(85)	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		1	
8(86)	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		1	
9(87)	Ведение мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель		1	

		(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			
10(88)	Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		1	
11(89)	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		1	
<b>Легкая атлетика(16 часов)</b>					
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>					
12(90)	Челночный бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать 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>	1	
13(91)	К.р. Бег (30 м).	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		1	
14(92)	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре.		1	

		Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости			
15(93)	Равномерный бег (7 мин)	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		1	
16(94)	Равномерный бег (8 мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		1	
17(95)	К.р. Кросс 1 км без учета времени	ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»		1	
18(96)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий		1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>					
19(97)	Прыжок с места. Эстафеты.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	1	
20(98)	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	1	

		скоростных и координационных способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
21(99)	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		1	
<b>Броски, метания (3 часа)</b>					
22(100)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	1	
23(101)	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний	1	
24(102)	Метание малого мяча на дальность отскока	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
25(103)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой	Развитие выносливости	<i>Уметь</i> бегать равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	1	

	местности.		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
26(104)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	Развитие выносливости		1	
27(105)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	Развитие выносливости.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	1	

### 3 класс

#### Календарно-тематическое планирование на I четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний (1 часа)</b>					
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч</b>					
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>					
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	1	
3	Бег 30м	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений	1	

		Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i> <i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i> <i>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</i>			
4	К.р. Бег 60м	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»		1		
5	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		1		
6	Преодоление препятствий в беге.	Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.		1		
7	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		1		
8	Кросс 1 км	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		1		
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>						
9	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать технику прыжковых упражнений</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать</i>	1	

10	Прыжок в длину с короткого разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств	величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	1	
11	Прыжок в длину с полного разбега	Прыжок в длину с полного разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	1	
12	К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	1	
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>					
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	1	
14	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний	1	
15	Броски набивного мяча	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	1	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>					
16	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	1	
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных	1	

	пенечки». Эстафеты с мячами.	мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей		1	
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)</b>					
24	Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<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	1	
25	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч -	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных	1	

		среднему». Развитие координационных способностей	игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
26	Ведение мяча в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		1	
27	Ведение мяча в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		1	

### 3 класс

#### Календарно-тематическое планирование на II четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечания
<b>Основы знаний</b>					
1(28)	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	История развития физической культуры	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>					
<b>Акробатические упражнения (6 часов)</b>					
2(29)	Группировка. Перекаты в группировке	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и	1	

			акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
3(30)	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		1	
4(31)	Кувырок назад в упор присев	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		1	
5(32)	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		1	
6(33)	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из		1	

		положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
7(34)	Акробатическая комбинация	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		1	
<b>Снарядная гимнастика (7 ч)</b>					
8(35)	Вис стоя и лежа	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	1	
9(36)	Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			
10(37)	К.р. Подтягивания в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение		1	

		из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
11(38)	Гимнастическая комбинация	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Игра «Тише едешь – дальше будешь»		1	
12(39)	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		1	
13(40)	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».		1	
14(41)	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».		1	
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)</b>					
15(42)	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3	Уметь: выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке	1	

		колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <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>		
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами		1	
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		1	
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		1	
19(46)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.		1	
20(47)	Переноска	Построение в две шеренги.	1		

	партнера в парах.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей			
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		1	

**3 класс**

**Календарно-тематическое планирование на III четверть**

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечание
<b>Основы знаний</b>					
1(49)	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр	1	
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>					
2(50)	Правила безопасности на уроках подвижных игр.	Развитие координационных способностей	<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	1	
3(51)	«Командные хвостики»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
4(52)	«Бросай далеко,	Игры «Обгони мяч», «Пере-	деятельности	1	

	собирай быстрее»	стрелка». Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
5(53)	«Ножной мяч»	Развитие координационных способностей.		1	
6(54)	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей		1	
7(55)	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей		1	
8(56)	«Пионербол»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей		1	
9(57)	«Лапта»	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<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 группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой д	1	
10(58)	«Лапта»	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
11(59)	«Лапта»	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
12(60)	«Флаг на башне»	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
13(61)	«Пионербол двумя мячами»	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)</b>					
14(62)	Ловля и передача	Ловля и передача мяча на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на	1	

	мяча на месте	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<p>расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
15(63)	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		1	
16(64)	Ведение мяч в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		1	
17(65)	Ведение мяча в движении бегом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		1	
18(66)	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		1	
19(67)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от		1	

		груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
20(68)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
21(69)	Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		1	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)</b>					
22(70)	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	1	
23(71)	Остановка скачком после ходьбы и бега	. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		1	
24(72)	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		1	

25(73)	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		1	
26(74)	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		1	
27(75)	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		1	
28(76)	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		1	
29(77)	Прием снизу	Перемещения приставными		1	

	двумя руками.	шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
30(78)	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации		1	

3 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Деятельность учащихся		
---	------------	------------------	-----------------------	--	--

<b>Основы знаний</b>					
1(79)	Физическое развитие и физическая подготовка	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития	1	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)</b>					
2(80)	Инструктаж по технике безопасности. Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	1	
3(81)	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	
4(82)	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	
<b>Подвижные игры на основе футбола (7 ч)</b>					
5(83)	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	1	
6(84)	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	1	
7(85)	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	1	

		частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		1	
9(87)	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		1	
10(88)	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		1	
11(89)	Игра в футбол	Игра Мини-футбол	1		
<b>Легкая атлетика(16 часов)</b>					
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>					
12(90)	Встречная эстафета.	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	1	

13(91)	К.р. Бег на результат (30 м).	Бег 5 мин. Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты.	<p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	1	
14(92)	Бег 60м	Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		1	
15(93)	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		1	
16(94)	Равномерный медленный бег (7мин).	Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		1	
17(95)	Бег (8 мин). Развитие выносливости	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		1	
18(96)	К.р. Кросс 1 км	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>					
19(97)	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	1	
20(98)	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику прыжковых упражнений	1	
21(99)	Прыжок в высоту с	Прыжок в высоту с прямого разбега из	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	1	

	прямого разбега	зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>		
<b>Броски, метания (3 часа)</b>					
22(100)	К.р. Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	1	
23(101)	Метание в цель с 4-5 м.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		1	
24(102)	Метание набивного мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств		1	
25(103)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	Развитие выносливости. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. 1		1	
26(104)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой	Выработка выносливости. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		1	

	местности.				
27(105)	Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности.	Выработка выносливости. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		1	

**4 класс**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**I четверть**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Примечание</b>
<b>Основы знаний (1 часа)</b>				
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года	

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч**

***Беговая подготовка 7 ч***

2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	
3	К.р. Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<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	
4	Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<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».	
5	Круговая эстафета	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
7	Преодоление простейших	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м).		

	препятствий в ходьбе и медленном беге.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости		
8	К.р. Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»		
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>				
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
11	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		
12	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>				
13	Бросок теннисного мяча в цель .	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p>	
14	Бросок теннисного мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра		

		«Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний	
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>				
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь</i> : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
17	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств		

	«Кузнечики».			
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4часов)</b>				
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».		

#### 2 четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
<b>Основы знаний</b>				
1(28)	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	

**Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)**

**Акробатические упражнения (6 часов)**

2(29)	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <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</p>	
3(30)	2-3 кувырка вперед слитно	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
4(31)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».		
5(32)	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.		
6(33)	Комбинация из ранее изученных элементов	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие		

		координационных способностей.		
7(34)	К.р. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
<b>Снарядная гимнастика (7 ч)</b>				
8(35)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>	
9(36)	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		
10(37)	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
11(38)	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
12(39)	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».		
13(40)	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие		

	Танцевальные шаги	координационных способностей.		
14(41)	К.р. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглочка». Развитие координационных способностей		
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)</b>				
15(42)	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <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>	
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами		
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		

19(46)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.		
20(47)	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей		
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		

### III четверть

№	Тема	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
<b>Основы знаний</b>				
1(49)	Современные олимпийское движение.	Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, олимпийцы и параолимпийцы.	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта	
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>				

2(50)	Эстафеты (круговая, встречная). Передача эстафетной палочки.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках. Совершенствование движения	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
3(51)	Полоса препятствий.	Совершенствование передвижения	<i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять различные движения ( бег, прыжки, лазание, ходьба разными способами)	
4(52)	Эстафеты с мячами.	Подвижная игра "Прокатись через ворота"	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
5(53)	Подтягивание на перекладине высокой – мальчики, на низкой девочки.		<i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед выполнением подтягивания.	
6(54)	Подвижная игра «Снайпер».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель», «Снайпер».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия	

			<p>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 группах при выполнении технических действий из спортивных игр  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	
7(55)	Тест на гибкость. «Пионербол»	Ловля и передача мяча двумя руками от груди , от плеча, из-за головы.	<p><i>Научатся:</i>  - выполнять упражнения для развития гибкости.</p>	
8(56)	Чередование ходьбы и бега с изменением направления движения. Игра «Пионербол»	Развитие выносливости и внимания	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  <i>Описывать</i> технику беговых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений  <i>Осваивать технику бега различными способами</i>  Осваивать 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>Научатся:</i>  - выполнять упражнения для развития выносливости .</p>	
9(57)	Чередование ходьбы и бега. «Пионербол»	Совершенствование чередование шага и бега.	<p><i>Научатся:</i>  - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в колонне.</p>	

10(58)	Подвижная игра "Мяч в ворота"	Подвижная игра "Мяч в ворота"	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	
11(59)	Подвижные игры с волейбольными мячами. «Пионербол»	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом 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 группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для выносливости	
12(60)	Подвижные игры с баскетбольными мячами.	Обучение ходьбе с ведением баскетбольным мячом.	<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>Научатся:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.	
13(61)	«Пионербол» Подвижные игры с	Разучивание игровых упражнений с бегом .	<i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с	

	бегом.		учетом требований ее безопасности.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)</b>				
14(62)	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
15(63)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
16(64)	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
17(65)	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
18(66)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра		

		«Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
20(68)	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
21(69)	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)</b>				
22(70)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
23(71)	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		
24(72)	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены		

		многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		
25(73)	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		
26(74)	Прием снизу двумя руками	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		
27(75)	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации		
28(76)	Многократные передачи в стену	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации		
29(77)	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и		

		координации		
30(78)	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации		

#### IV четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Примечание
<b>Основы знаний</b>				
1(79)	Правила поведения на уроке физической культуры. (Инструктаж)	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)</b>				
2(80)	Нижняя прямая подача в стену	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом 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	
3(81)	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
4(82)	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-		

		волейбол. Развитие быстроты и координации		
<b>Подвижные игры на основе футбола (7 часов)</b>				
5(83)	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
6(84)	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол		
7(85)	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		
9(87)	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча		

		внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		
10(88)	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		
11(89)	Игра Мини-футбол	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		
<b>Легкая атлетика(13 часов)</b>				
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>				
12(90)	Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p>Осваивать 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>	
13(91)	К.р.Бег (60 м).	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		
14(92)	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
15(93)	Равномерный бег (6	Равномерный бег (6 мин).		

	<i>мин</i> ). Развитие выносливости	Чередование бега и ходьбы ( <i>бег -100 м, ходьба - 80 м</i> ). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
16(94)	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). Развитие выносливости	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег -100 м, ходьба - 80 м</i> ). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
17(95)	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Развитие выносливости	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Чередование бега и ходьбы ( <i>бег - 100 м, ходьба - 80 м</i> ). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		
18(96)	Кросс ( <i>1 км</i> )	Кросс ( <i>1 км</i> ) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>				
19(97)	К.р. Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
20(98)	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		
21(99)	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Броски, метания (3 часа)</b>				
22(100)	Бросок в цель с	Бросок теннисного мяча на	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	

	расстояния 4-5 метров	дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с	
23(101)	К.р.Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний	
24(102)	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262708

Владелец Квиндт Наталия Юрьевна

Действителен с 06.10.2023 по 05.10.2024