

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Октябрьская основная общеобразовательная школа»
Кувандыкского городского округа Оренбургской области.

«Согласовано»
Руководитель МО
Идимясова. М.Ш

Протокол № *1* от
«*27*» августа 2020г.

«Согласовано»
На педсовете
№ *73*

«*27*» августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор школы:
Касенов Б.Н.
Приказ № *34* от
«*27*» августа 2020г.



Рабочая программа
По предмету «Физическая культура»
2020-2021 учебный год
1-4 классы
(базовый уровень)

Составитель : Туктагулова Д.Э.
Учитель физической культуры



Содержание

- Пояснительная записка
- Общая характеристика учебного предмета
- Планируемые результаты изучения учебного предмета
- Характеристика цифровой оценки (отметки)
- Знания о физической культуре
- Содержание учебного предмета
- Уровень физической подготовленности
- Календарно – тематическое планирование

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина МБОУ «Октябрьской ООШ», , , примерной программы по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России» Учебный план МБОУ « Октябрьская ООШ» (федерального и регионального компонента, компонента ОУ). Годовой учебный календарный графика на текущий учебный год. Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «Октябрьской ООШ», утверждённого приказом директора.

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г. В программе В.И.Ляха , А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важнейшие задачи образования (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 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, бассейн), 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 правил «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.

Базовым результатом образования в области физической культуры 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».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 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 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.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

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.

- 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.

- Описание места 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 - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

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 ме-

та предметных 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 её 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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 изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

- 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

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

• 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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

• 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					

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

- 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	• 8.00	• 8.30	• 9.00	• 8.30	• 9.00	• 9.30
------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

- 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	• 7.00	• 7.30	• 8.00	• 7.30	• 8.00	• 8.30
---------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

- Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

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

Коммуникативные УУД

- Умение выразить 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

Выпускник получит возможность научиться:

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:



–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

–выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

–играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1–4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	76	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	30	23	23	23
1.3	Гимнастика	14	14	14	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	18	23	24	24
1.5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	23	27	27	27

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	23	24	24
2.2	Легкоатлетические упражнения	7	4	3	3
	Итого:	99	105	105	105

Знания о физической культуре

1 класс: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2 класс: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

3 класс: Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

4 класс: История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

1 класс: Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2 класс: Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3 класс: Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

4 класс: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика:

1 класс: Строевые упражнения: организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

2 класс: Строевые упражнения: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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



Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

3 класс: Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

4 класс: Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика:

1 класс: Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

2 класс: Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

3 класс: Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

4 класс: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Кроссовая подготовка

1 – 4 классы: Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры

1 – 4 классы: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Баскетбол:

1 класс: Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).

Подвижные игры: «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч».

2 класс: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

3 класс: Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Бросок мяча с места.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

4 класс: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Прыжок с двух шагов.

Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол

1 класс: Передача мяча сверху двумя руками в парах, колоннах.

Подача мяча с 3-х метров.

Подвижная игра: «Пионербол».

2 класс: Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Специальные движения: подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс: Прием мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.

Подача нижняя прямая.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс: Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Игра в «Пионербол».

1 – 4 класс: Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
1 класс	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
2 класс	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Подтягивание в висе, кол-во раз						
3 класс	5	4	3			
4 класс	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз						
3 класс				12	8	5
4 класс				18	15	10

Прыжок в длину с места, см						
1 класс	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
2 класс	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
3 класс	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
4 класс						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях						
1 класс	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
2 класс	лбом ко-	ладонями	пальцами	лбом ко-	ладонями	пальцами
3 класс	лен	пола	пола	лен	пола	пола
4 класс						
Бег 30 м с высокого старта, с						
1 класс	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
2 класс	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
3 класс	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 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
4 класс						
Бег 1000 м	Без учета времени					
1 класс	Без учета времени					
2 класс	Без учета времени					
3 класс	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
4 класс	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 1

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	подвижные игры	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Кошки – мышки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция как способность к воле-	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эсте-	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
2		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Совушка», «Ловля парами». Развитие скоростно-силовых способностей				
3		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Пустое место», «Челнок». Развитие скоростно-				

		силовых способностей			
4		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Третий лишний», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей	вому усилию. Потребность в общении с учителем	тическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.	
5		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Умение слушать и вступать в диалог.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.	
6		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

7	Легкая атлетика: ходьба, бег и прыжки	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
8		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств			
9		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки через скакалку, в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств			
10		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные			

		л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие короткая дистанция.	Умение слушать и вступать в диалог			
11		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м. Прыжки. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств				
12		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места (тест). Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств				
13		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м (тест). Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств				
14	Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, бросок малого мяча	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 2 минуты. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие скорость бега	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с тех-	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	

			Умение слушать и вступать в диалог	никкой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук		
15		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3 минуты. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; учить бегу на длинные дистанции и с препятствиями. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
16	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег с препятствиями 3 минуты. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости					
17	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 4 минуты. Понятие дистанция. Подвижная игра «Третий лишний». Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости					
18	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости					
19	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м. Эстафеты. По-					

		двигная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
20		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут (тест). Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; бегать в равномерном темпе до 10 минут; соблюдать правила игр	
21	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека. Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
22		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
23		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Круговая лапта», «Море волнуется...». Развитие скоростно-силовых способностей				
24		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей				
25		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
26		Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей				

27		Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей			
28		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей			
29		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей			
30		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей			
31		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей			
32		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану». Развитие скоростно-силовых способностей			
33	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объек-	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
34		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колон-			

		нах». Развитие скоростно-силовых способностей	тами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	телосложение человека. Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
35		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей			
36		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей			
37		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых способностей			
38	Подвижные игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей			Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; отрабатывать элементы баскетбола. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
39		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей			
40		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей			
41		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			
42		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-			

		силовых способностей				
43		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				
44		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей				
45	По- движные игры с предме- тами и без предме- тов, с эlemen- тами иг- ры «Бас- кетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; отрабатывать элементы баскетбола. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
46		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Третий лишний», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей				
47		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				
48		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей				
49		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых способностей				
50		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Гуси – лебеди». Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Развитие скоростно-силовых				

	способностей			
51	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Два Мороза». Передача мяча в колоннах двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых способностей			
52	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Челнок», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей			
53	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей			
54	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей			
55	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей			
56	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей			
57	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Десяточки» со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей			
58	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кто лучше?», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими су-	Отрабатывать элементы баскетбола. Уметь играть в подвижные игры с бе-	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отно-
59	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные			

		игры: «Метко в цель», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	ественные связи и отношения между объектами и процессами.	гом, прыжками, метаниями	шения к учению.	
60	гимнастика: строевые упражнения,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек;		
61	элементы акробатики, опорные прыжки,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Перестроения. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей		формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях. Обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном		
62	лазание и перелезание,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		направлениях; закрепить владение способом захвата		
63	упражнения в равновесии	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей		руками за рейку гимнастической стенки. Совершенствовать технику		
64		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в упоре лежа и сидя. Развитие координационных и силовых способностей		строевых упражне-		
65		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Висы на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей				
66		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической стенке, опорные прыжки че-				

		рез «козла». Развитие координационных и силовых способностей				
67		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку, «козла». Развитие координационных способностей				
68		ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Упражнения с набивным мячом весом 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей				
69	гимнастика: элементы акробатики,	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Научить уверенно преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений. Уметь выполнять акробатические элементы, метать мяч весом 1 кг, упражнения в вися на гимнастической стенке.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
70	опорные прыжки, лазание	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей				
71	и перелезание, упражнения в равновесии	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей				
72		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.				
73		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.				
74	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Удочка». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		Проверить усвоение материала; закрепить знания о необ-		

		стей, координации.				
75		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			ходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
76	Легкая атлетика: прыжки в высоту	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации			Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить прыжкам в высоту с прямого разбега	
77		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации				
78		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации				
79	Легкая атлетика: прыжки в высоту	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
80	Легкая атлетика:	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10, 4x9 м.				

	ка:	Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	телосложение человека; учить бегу на 30 м, 200 м, 400 м, 500 м, метанию малого мяча на дальность.	
81	ходьба, бег, метание, прыжки, бег по	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации			
82	пересеченной местности.	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			
83		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Многоскоки. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
84		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м. Прыжки в длину с места, 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
85		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 400 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
86		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Метание малого			

	<p>мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.</p>				
87	<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p>	<p>Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 30 м, 100 м, 200 м, 400 м, 500 м, метанию малого мяча на дальность. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p>	
88	<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 30 м, 200 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>				
89	<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 4 минуты. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости</p>				
90	<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости</p>				
91	<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 ша-</p>				

		гов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
92		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
93		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
94	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
95	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.	Продолжить формирование представлений о правилах поведения при занятиях физическими упражнениями; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
96		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.				
97		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	Формирование положительного отношения			

98	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	к учению.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
99	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			

Класс 2

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	подвижные игры	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Два мороза», «Челнок», «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудни-	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; уметь играть в по-	Ориентация на социальные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий.	
2		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Круговая лапта», эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				
3		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Цветочные латки», эстафеты. Развитие скорост-				

		ных и скоростно-силовых способностей	честве с учителем; задавать вопросы.	движные игры с бегом, прыжками, метаниями	
4	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м, бег с ускорением на отрезках 20-40 м. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	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;	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
5		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Бег 30 м. Челночный бег 4x9 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств			
6		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м на результат. Метание малого мяча в цель, а дальность. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств			
7		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м на результат. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие средняя дистанция.			
8		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м, 4x9м. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых			
				уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и ме-	

		качеств				
9		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места на результат, с разбега. Бег 4 минуты. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств				
10		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5 минут. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.				
11		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие темп бега				
12	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки,	ОРУ. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; формулировать собственное мнение	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объ-	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	
13	бег по пересеченной местности,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
14	бросок малого мяча	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты. Понятие дистанция. Метание малого мяча в цель. Раз-				

		витие скоростно-силовых способностей и выносливости				
15		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель на результат. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
16		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Игры - эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
17		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
18		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
19	Подвижные игры: эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элемен-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк во рву», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятель-	определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и	и отдых в процессе её выполнения.	
20		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веселые скакалки», «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей				
21		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные				

	тами игры «Баскетбол»	игры: «Два Мороза», «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей	ность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	рожелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
22	подвижные игры: эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами играми «Баскетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Пустое место», «Заяц в логове». Развитие скоростно-силовых способностей	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
23		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Ловля парами», «Цветочные латки». Развитие скоростно-силовых способностей				
24		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
25		Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Цветочные латки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
26		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «Догони мяч». Развитие скоростно-силовых способностей				
27		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Передай мяч соседу». Развитие скоростно-силовых способностей				
28		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Передал - садись», «Кто дальше бросит?», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Опрос по правилам игр				
29		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные				

		игры: «Краски», «Передал - садись». Развитие скоростно-силовых способностей				
30		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Быстро по местам», «Кот и мыши». Развитие скоростно-силовых способностей				
31		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей				
32		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Передай мяч соседу», «Кто подходил?». Упражнения на координацию. Развитие скоростно-силовых способностей				
33		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
34	подвижные игры: эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Бас-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Придумай сам», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объектив-	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не-	
35		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Караси и щука». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей				
36		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Цветочные латки», «Вызов номеров», «Алфавит». Развитие скоростно-силовых способностей				

37	кетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Придумай сам». Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	ное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	стандартных) ситуациях и условиях;	
38		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей			
39		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Эстафета зверей». Опрос по правилам игр, разученных за прошедший период. Развитие скоростно-силовых способностей и координации.			
40		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Кот и мыши». Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Развитие скоростно-силовых способностей			
41		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Заяц в норке», «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации			
42		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых способностей			
43		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых спо-			

		способностей, координации				
44		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей				
45	подвижные игры: эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
46		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей				
47		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Вызов номеров», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
48		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Быстро по местам», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
49		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
50		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «Мяч капитану». Развитие скоростно-силовых способностей				
51		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Горячая картошка» Развитие скоростно-силовых способностей, координации.				
52		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Гонка мя-				

		чей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей. Опрос по правилам разученных подвижных игр.				
53		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
54		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
55		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
56		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Передачи мяча в шеренгах». Развитие скоростно-силовых способностей.				
57	подвижные игры: эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игр «Баскетбол»	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Удочка», эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Развитие скоростно-силовых способностей.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуа-	
58		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Передачи мяча в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей.				
59		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Два Мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				

				технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	циях и условиях	
60	Гимнастика: строевые упражнения, элементы	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	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;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;		
61	акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Висы на гимнастической стенке. Упражнения в упоре сидя на гимнастической скамейке. Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	уметь выполнять строевые команды, лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики,		
62	упражнения в равновесии	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Висы и упоры. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей		упражнения в равновесии		
63		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку, гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Совушка». Развитие координационных способностей				

64	Гимнастика: строевые упражнения, элементы	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Строевые упражнения. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости	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	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; уметь выполнять строевые команды, лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики, упражнения в равновесии; оценить технику выполнения упражнения в равновесии на бревне	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
65	акробатики, опорные прыжки, лазание и	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь на результат. Строевые упражнения. Прыжки через «козла». Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей				
66	перелезание, упражнения в	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Опорные прыжки через «козла». Упражнения со скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей				
67	равновесии	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поднимание туловища на результат за 30 секунд. Метание мяча 1 кг. Кувырки вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости.				
68		ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Метание мяча 1 кг на результат. Перекаты, кувырки вперед и назад. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Развитие координационных и силовых способностей, координации, внимания				
69		ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег				

		с заданиями. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Развитие координационных способностей, внимания				
70		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подтягивание (мальчики) и отжимания (девочки) на результат. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей, внимания				
71		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей и гибкости.				
72	Гимнастика: строевые упражнения, элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равнове-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Опорные и через скамейку прыжки. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, внимания	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	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; уметь выполнять строевые команды,	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
73	элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равнове-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Техника выполнения упражнения в равновесии. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных способностей				
74	опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равнове-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания				
75	равновесия	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания				

76	сии	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания		лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики, упражнения в равновесии; оценить технику выполнения упражнения в равновесии на бревне	
77		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания			
78		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания			
79	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации		соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках	
80		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации			
81	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересе-	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и
82		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-			

	<p>ченной местности, бросок малого мяча</p>	<p>силовых способностей</p>	<p>зации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.</p>	<p>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.</p>			
83		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей</p>						
84		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м. Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>						
85		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м, 30 м. Прыжки по разметкам. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>						
86		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м на результат. Бег 200 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>						
87		<p>ОРУ. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег 30 м, 400 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации</p>						
88		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Прыжки по разметкам, в длину с разбега, 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>						

		стей, выносливости				
89		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 800 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости				
90	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки,	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 60 м на результат. Кросс 1000 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
91	бег по пересеченной местности, бросок малого мяча	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
92		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации				
93		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Прятки». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
94		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в		уметь правильно выполнять основ-	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверст-	

		цель на результат. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Прятки». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости		ные движения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	никам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
95		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
96		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 6 минут на результат. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
97	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	
98		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.				
99	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной це-	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять сво-	
100		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.				
101		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.				
102		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.				
103		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.	планировать собственную деятельность, распределять			
104		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные				

	и спортивные игры.				
105	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры.	нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	левой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных	ими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

Класс 3

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. 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.	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить нужную информацию	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
2	Легкая атлетика: ходьба, бег,	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	слушать и слышать друг друга, работать в группе; определять новый уровень отношения	знать, какие организационно-методические требования применя-	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче-	

	прыжки,	Олимпийские игры: история возникновения	к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, проходить тестирование, играть в подвижные игры	ются на уроках физической культуры, технику челночного бега, какие способы метания мяча на дальность существуют, какие виды прыжков изучаются на уроках, правила подвижных игр; как проходит тестирование	ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
3	бег по пересеченной местности,	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м, бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш				
4	бросок малого мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей, скоростной выносливости. Игра «Смена сторон». Эстафета. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м.				
5		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м.				
6		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м на результат. Игра «Встречная эстафета».				
7		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей				
8		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей				
9		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-				

		лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье			
10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места, разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках			
11		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях			
12	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств, координации и внимания. Олимпийское движение современности	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, проходить тестирование, играть в подвижные игры	знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, технику бега на длинные дистанции, какие способы метания мяча на дальность существуют, правила подвижных игр; как проходит тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
13		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
14		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).			



	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы			
15	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации, внимания.			
16	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации и внимания. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			
17	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости, координации, внимания. Выявление работающих групп мышц			
18	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания. Выполнение основных движений с различной скоростью			
19	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на результат. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Пере-			

		бежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания.				
20	подвижные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры	знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	
21		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
22		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
23		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
24		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
25		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
26		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
27		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
28	Подвижные	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие	представлять конкретное содержание и	Знать, как выполнять броски, пе-	развитие мотивов учебной деятельно-	

	игры: элементы игры	скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, играть в спортивную игру	передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвижной игры	сти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
29	«Баскетбол»	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.				
30		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.				
31		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.				
32	Полноценные игры: элементы игры «Баскетбол»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, играть в спортивную игру, эффективно со-	Знать, как выполнять броски, передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвижной игры	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	
33		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.				
34		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит).				

	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<p>трудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	<p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		
37	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
39	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка		

		мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
40		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
41	Подвижные игры: элементы игры «Баскетбол»	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	Знать, как выполнять броски, передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвижной игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
42		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
43		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
44		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			

45		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
46		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
47		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
48		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
49	подвижные игры с элементами игры «Волей-	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя, осуществлять действие	знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	
50		Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров.				
51		Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача				

	бол»	ча мяча с 3 – 6 метров.	по образцу и заданному правилу, бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	игры «Пионербол», какими бывают волейбольные упражнения	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
52		Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Поддача мяча с 3 – 6 метров.				
53		Игра «Пионербол». Поддача мяча с 3 – 6 метров.				
54		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.				
55		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.				
56		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.				
57		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.				
58		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.				
59		Игра «Пионербол».				
60		Игра «Пионербол».				
61		Игра «Пионербол».				
62		Игра «Пионербол».				
63		Игра «Пионербол».				
64		Игра «Пионербол».				
65	гимнастика: висы, акробатика, строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, адекватно понимать оценку взрослого и	знать как проходит тестирование	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	

66	ния, опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	сверстника, сохранять заданную цель, проходить тестирование		развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
67	гимнастика: виды, акробатика, строевые упражнения,	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, проходить тестирование	знать как проходит тестирование, виды гимнастических упражнений, уметь выполнять элементы акробатики, опорные прыжки, строевые упражнения, упражнения в лазании и равновесии	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
68	опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей				
69		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей				



70		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей				
71		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей				
72		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей				
73		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей				
74	гимнастика: висы, акробати-	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы-	знать как проходит тестирование, виды гимнастических упражнений, уметь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	

	ка, строевые упражнения,	наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	шать друг друга, самостоятельно формировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, проходить тестирование	выполнять элементы акробатики, опорные прыжки, строевые упражнения, упражнения в лазании и равновесии, как преодолевать усложненную полосу препятствий	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
75	опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей				
76		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей				
77		Эстафеты. Полоса препятствий.				
78		Эстафеты. Полоса препятствий.				
79	Легкая атлетика: ходьба, бег,	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества,	Знать, как преодолевать полосу препятствий, технику прыжка в высоту с прямого разбега, технику прыжка в длину с места и разбега, технику бега, уметь пра-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжела-	
80	прыжки, бег по пересеченной местности,	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.				
81		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые				

	бросок малого мяча	упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры, прыгать в высоту с прямого разбега,	вильно дышать при длительном беге, контролировать и распределять свои физические возможности	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
82		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.				
83		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей.				
84		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств				
85	Легкая атлетика: ходьба, бег,	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя,	знать, как преодолевать полосу препятствий, технику прыжка в высоту с прямого разбега,	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	
86	прыжки, бег по пересеченной местности,	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества,	технику прыжка в длину с места и разбега, технику бега, уметь правильно дышать при длительном беге,	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
87	бросок малого мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры, прыгать в высоту с прямого	контролировать и распределять свои		
88	мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного				

	мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	разбега,	физические возможности	воз-	
89	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств				
90	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей				
91	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»				
92	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»				
93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Челночный бег 3x10 м, 4x9 м.				
94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м на результат. Игра «Встречная эстафета».				
95	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.				
96	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чере-				

		дование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости				
97	Легкая атлетика: бег по пересеченной местности,	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	слушать и слышать учителя, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры	Знать, как преодолевать полосу препятствий, уметь правильно дышать при длительном беге, распределять свои физические возможности	развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
98	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц					
99	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости					
100	подвижные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
101		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
102		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
103		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				
104		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.				

105	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу.			
-----	--	--	--	--

Класс 4

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег	Инструктаж по ТБ 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.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать отчет; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упраж-	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству, понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание	
2	по пересеченной местности	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств				

3	сти, бросок малого мяча	Бег на скорость 30, 60 м. Эстафета по кругу. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;	нениях утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м, челночный бег, учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании	учиться, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата, раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	
4		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
5		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
6		Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации.				
7		Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации.				
8		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, внимания				
9		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей, внимания				

10		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
11	Легкая атлетика: ходьба,	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	вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к об-	с дыханием; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию, учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время	достижении поставленных целей	
12	бег, прыжки, бег по пе-	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
13	ресе- ченной местности,	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
14	бросок малого мяча	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				
15		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				
16		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
17		Бег 6 мин. на результат. Чередование бега и				

		ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<p>щему решению в совместной деятельности, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p>	<p>игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>		
28		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости				
19		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости				
20		Бег 1000 м на результат. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.				
21	подвижные игры: ранее изученные игры и эстафеты	Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на по-</p>	<p>Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
22		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
23		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
24		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				

25		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	зицию партнера в общении и взаимодействии			
26		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
27		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
28	подвижные игры на основе	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия, оценивают правильность выполнения действия; ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма, взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча, технически правильно бросать и ловить мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; выполнять передачи разными способами; выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая	Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата, раскрывают вну-	
29	баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
30		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
31		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
32		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Развитие координационных способностей				
33		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».				

		Развитие координационных способностей				
34	подвижные игры на	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	правила; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений, закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли бас-	тренную позицию школьника; понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	
35	основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей				
36		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
37		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
38		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
39		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо-				



		собностей				
40		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		кетбольного мяча одной и двумя руками;		
41		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				
42		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				
43		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				
44	подвижные игры на основе	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	формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации	развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений, закрепляют навык	понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе;	
45	баскетбола	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-			раскрывают внутреннюю позицию	

		баскетбол. Развитие координационных способностей	столкновения интересов	правильного выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча одной и двумя руками;	школьника	
46		ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
47		ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
48		ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
49	подвижные игры на основе волейбола	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраня-	Учатся правильно принимать стойку волейболиста; выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; принимать и передавать мяч снизу сверху; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата, оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	
50		Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
51		Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
52		Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
53		Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
54		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие				

		координационных способностей, ловкости и внимания				
55		Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	ют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной	действия соперника, правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать	при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять	
56	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания					
57	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания					
58	Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания					
59		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	деятельности, ориентируются на позицию парт-нера во взаимодействии, ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контро-	правила взаимодействия с игроками в команде, ловить высоко летящий мяч; оценивать и контролировать игровую ситуацию, соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивать силу ног, закрепляют навык выполнения подачи, передачи,	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, раскрывают внутреннюю позицию школьника;	
60		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
61		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
62		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				
63		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания				

64		Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания	ле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
65	гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров, повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями, закрепляют навык выпол-	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
66		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				
67		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок вперед, назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей, внимания и наблюдательность. Игра «Что изменилось?»				

68	гимнастика с элементами акробатики	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют	нения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходиться в исходное положение после кувырка для выполнения следующих, технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой, добиваясь конечного результата, перемещаться по наклонной поверх-	ми, ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
69		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				
70		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				
71		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				
72		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств				
73		ОРУ в движении. Подтягивание в вися. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств				

74		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	речь для регуляции своего действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре;	ности различными способами с переходом на гимнастику; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при вы-	
75		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
76		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
77		Эстафеты. Полоса препятствий.			
78		Эстафеты. Полоса препятствий.			
			говый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	полнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения;	
79	Легкая атлети-	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в вы-	Самостоятельно выделяют и формулируют	Совершенствуют навык технически	Проявляют положительные качества

	ка: ходьба,	соту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,	правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость, учатся технически правильно выполнять прыжки в высоту и длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; разви-	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	
80	бег, прыжки, бег по пересеченной местности,	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; договариваются и приходят к общему решению в совместной			
81	бросок малого мяча	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
82		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
83		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				
84		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				
85		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и				
86						

		ночь». Развитие выносливости	деятельности	вают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время вы-	
87		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			
88	Легкая атлетика:	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости		полнения прыжков разными способом, учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; замечают и исправляют ошибки, развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м	
89	ходьба, бег, прыжки,	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости			
90	бег по пересеченной местности, бросок	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»			
91	бросок малого мяча	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений			
92		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
93		Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
94		Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу.			
95		Челночный бег 3x10м, 4x9 м. Эстафеты линейные и по кругу.			
96		Прыжок в длину способом согнув ноги.			



		Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств				
97		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей				
98		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
99		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств				
100	подвижные игры	Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; оказывают помощь сверстникам, находят с ними общие интересы и язык	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
101		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
102		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
103		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
104		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
105		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				