



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), 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 слёты 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время

занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- » примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

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

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

инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, 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.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая атлетика.** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.***

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

Вид программного материала	Рабочая программа				ВСЕГО
	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
Подвижные и спортивные игры	39	42	42	42	165
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	84
Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	84
Кроссовая подготовка	18	18	18	18	72
<b>ИТОГО:</b>	99	102	102	102	<b>405</b>

**ПАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

1 класс

Разделы, темы	Четверти (число уроков)				
	I(27)	II (21)	III(30)	IV(24)	Итого

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	6	21	27	6	39
Подвижные и спортивные игры					
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкоатлетические упражнения	12			9	21
Кроссовая подготовка	9			9	18
<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>99</b>

2 - 3 – 4 классы

Разделы, темы	Четверти (число уроков)				
	I(27)	II (21)	III(30)	IV(24)	Итого
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные и спортивные игры	6		30	6	42
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкоатлетические упражнения	12			9	21
Кроссовая подготовка	9			9	18
<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>
		д							<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Библиотечный фонд:

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2012 г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2010.
- методические издания по физической культуре для учителей;
- И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры, Москва, Просвещение, 1979 г.

#### Спортивное оборудование:

1. Стадион 240м
2. Спортивный зал
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Тренажерный зал
11. Коврики: гимнастические.

12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
- 16.Теннисный стол
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Аптечка.

**Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе на 2019-2020 уч. год**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата	
					Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	По плану	По факту
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Комбинированный	1	Как вести себя в спортивном зале? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности . Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
2-4	Урок-игра.	Комбинированный	3	Что такое	<b>Научится:</b> выпол-	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> -	Смыслообраз		

	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	анный		строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу < по одному	нять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение	ова-ние - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)		
5-6	Урок-игра. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Комбинированный	2	Что такое колонна? <b>Цели:</b> повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	<b>Научится</b> выполнять организующие строевые команды и приемы	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
7-8	Урок-соревнование. Выявление уровня физической подготовленности	Комбинированный	2	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? <b>Цели:</b> учить контро-	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы,	Смыслообразова-ние - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая		

	обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте			ликовать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
9-10	Урок-игра. Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Комбинированный	2	Как прыгать вверх на опору? <b>Цель:</b> учить выполнять легкоатлетические упражнения прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, сменяя прыжок	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное		

							решение		
11-12	Спортивный марафон. Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Комбинированный	2	Как стать выносливым? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять упражнения: 1)поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки		
13-14	Урок-соревнование. Развитие общевойсковых выносливости. Корректировка	Комбинированный	2	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с	<b>Регулятивные:</b> планирование - определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		

	техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»			темпе и переходу на шаг	дыханием	процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация — проявление доброжелательности		
15-16	Урок-игра. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Комбинированный	2	Как выполнять упражнения на снаряде «лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде «лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс I	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия; прогнозирование - предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов™? решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях		
17	Урок-путешествие. Основы знаний о физической деятельности	Комбинированный	1	Что такое физкультурная деятельность? <b>Цель:</b> показать роль физкультур	<b>Научится:</b> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - задавать вопросы,	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность		

	(теоретический раздел)			ы в жизни человека	бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	формулировать свою позицию	следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
18-19	Урок-игра. Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Комбинированный	2	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		
20-21	Урок-сказка. Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скалкой)	Комбинированный	2	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <b>Цель:</b> учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильно приземлению в прыжке	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления -	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение — принятие образа хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		

				вниз, соблюдая технику безопасност и					
22- 23	Урок- экскурсия. Организа- ционные навыки. Физкультур- ная деятель- ность древних народов	Комбиниров анный	2	Что собою представ- ляла физкультурн ая деятельност ь в истории Древнего мира? <b>Цель:</b> познакомить с физкультурн ой деятельност ью древних народов	<b>Научится:</b> выде- лять и переносить информацию на современный уровень; ориенти- роваться в понятии «физическая под- готовка», характе- ризовать основные физические ка- чества	<b>Регулятивные:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные— самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - слушать учителя, вести диалог, строить монологические выска- зывания	Самоопределе ние — осознание своей этнической при- надлежности. Нравственно- этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов		
24- 25	Урок-игра. Физкультур- ная деятель- ность с обще- развивающе й направленно стью (под- вижные игры)	Комбиниров анный	2	Какова роль физ- культурной деятель- ности с общеразви- вающей направлен- ностью? <b>Цель:</b> учить выполнять комплексы упражнений для утрен-	<b>Научится:</b> орга- низовывать и про- водить подвижные игры в помеще- нии; соблюдать правила взаимо- действия с игро- ками	<b>Регулятивные:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределе ние - готовность следовать нормам здо- ровьесберега ющего поведения		

				ней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности					
26-27	Спортивный марафон. Организационные приемы и навыки с физической деятельностью, игра по легкой атлетике	Комбинированный	2	<p>Что такое челночный бег? эстафета?</p> <p><b>Цель:</b> учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние», командные действия во время игры</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация — уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>		
28-29	Общеразвивающие упражнения (скорость,	Комбинированный	2	<p>Что такое скорость? бег по кругу?</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; кор-</p>	<p>Самоопределение — готовность и способность к</p>		

	бег по кругу). Подвижная игра «Салки»			<b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	(силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	рекция - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	саморазвитию		
30-31	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Комбинированный	2	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? <b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	<b>Научится</b> выполнять бег в темпе по ориентирам - точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация навыки сотрудничества в разных ситуациях		
32-33	Организационные приемы	Комбинированный	2	Как технически	<b>Научится:</b> технически грамотно	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - сличать способ	Самоопределение -		

	мы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»			грамотно выполнять прыжковые упражнения? <b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
34-35	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Комбинированный	2	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? <b>Цель:</b> развивать координационные спо-	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражне-	<b>Регулятивные:</b> целеполагание-формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действий. <b>Познавательные:</b> общеучебные-определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы;	Смыслообразование-мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)		

				способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	ниями	управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
36-37	Техника безопасности и на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Комбинированный	2	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> общеучебные - использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)		
38-39	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Комбинированный	2	Какие существуют виды построения по кругу? <b>Цель:</b> учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые	<b>Научится</b> выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организуя команды и приемы	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности		

				руки					
40-41	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Комбинированный	2	Как производить расчет, ходить на носках? <b>Цель:</b> учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	<b>Научится</b> выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
42-43	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Комбинированный	2	Какие существуют упражнения на координацию? <b>Цели:</b> учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества - силу, координацию	<b>Научится</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		
44-	Положения	Комбинированный	2	Какие	<b>Научится:</b> выпол-	<b>Регулятивные:</b> осуществление	Самоопределе		

45	в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	анный		существуют акробатические элементы? <b>Цель:</b> учить выполнять акробатические упражнения - статическое положение, перекаты	нять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ние - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		
46	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Комбинированный	1	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? <b>Цель:</b> учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направлен-	<b>Научится:</b> выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Смыслообразование - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов		

				ности Что такое висы на перекладине и шведской стенке? <b>Цель:</b> учить правильно положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	<b>Научится:</b> правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>Регулятивные:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях		
49-50	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение по-лушпагата	Комбинированный	2	Как развивать гибкость тела? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	<b>Научится:</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		

51	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Комбинированный	1	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению		
52-53	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Комбинированный	2	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	<b>Научится</b> упражнениям для развития ловкости и координации	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Самоопределение — начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач		
54-55	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра	Комбинированный	2	Какие команды нужно знать для соблюдения	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равнове-	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> общеучебные -	Самоопределение принятие образа «хорошего ученика»		

	«Змейка»			равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	сии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания			
56-57	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Комбинированный	2	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	<b>Научится:</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие		
58	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных си-	Комбинированный	1	Как правильно передать и принять эстафету? <b>Цель:</b> учить	<b>Научится</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных си-	<b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> общеучебные -	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной		

	туациях			выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	туациях	контролировать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - определять Общую цель и пути ее достижения	учебной деятельности		
59-60	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Комбинированный	2	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? <b>Цель:</b> закрепить навыки в упражнениях - переползании, подлезании, перекатах	<b>Научится</b> творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красивые гимнастические упражнения	<b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> общеучебные — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
61-63	Кроссовая подготовка	Комбинированный	3	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? <b>Цель:</b> развивать вы-	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости) осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> информационные - анализ информации. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый		

				носливость в ходьбе и беге на местности			образ жизни		
64	Подвижные игры на развитие координации	Комбинированный	1	Каковы правила подвижной игры для развития координации? <b>Цель:</b> развивать координацию посредством подвижных игр	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	<b>Регулятивные:</b> планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		
65	Техника безопасности и правила поведения	Комбинированный	1	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? <b>Цель:</b> учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности и во время	<b>Научится</b> выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> общеучебные — осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение — самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		

				занятий					
66	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Комбинированный	1	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? <b>Цель:</b> учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	<b>Научится</b> отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение - установка на здоровый образ жизни		
67	Подвижные игры - названия и правила	Комбинированный	1	Каковы правила при проведении подвижных игр? <b>Цели:</b> учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти	<b>Научится:</b> организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	<b>Регулятивные:</b> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам		

				игры					
68-70	Строевые упражнения	Комбинированный	3	<p>Что такое строевые упражнения?</p> <p><b>Цель:</b> учить выполнять организующие строевые команды и приемы - размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья</p>	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - вести устный разговор, задавать вопросы формулировать собственное мнение:</p>	<p>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</p>		
71-73	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Комбинированный	3	<p>Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?</p> <p><b>Цель:</b> учить правильной постановке руки при метании мяча в цель</p>	<p><b>Научится</b> выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки</p>	<p><b>Регулятивные:</b> коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>		
74-75	Совершенствование метания и	Комбинированный	2	<p>Как совершенствовать</p>	<p><b>Научится:</b> грамотно использовать технику метания</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий — выполнять учебные действия в</p>	<p>Самоопределение — начальные</p>		

	ловли теннисного мяча			метание и ловлю теннисного мяча? <b>Цель:</b> учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	материализованной форме. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		
76-78	Развитие выносливости и быстроты	Комбинированный	3	Как развивать выносливость и быстроту? <b>Цель:</b> учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	<b>Научится:</b> распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности		
79-80	Контроль за развитием двигательных качеств:	Комбинированный	2	Как контролировать развитие двигатель-	<b>Научится:</b> перемещаться вперед и назад, переставляя кубики;	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные;</b>	Самоопределение — внутренняя позиция		

	ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости			ных качеств? <b>Цель:</b> учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	выполнять наклоны вперед для развития гибкости	информационные - искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	школьника на основе положительного отношения к школе		
81-83	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	Комбинированный	3	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	<b>Научится:</b> технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<b>Регулятивные:</b> целеполагание — формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга		
84-85	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - «удочка»	Комбинированный	2	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? <b>Цель:</b> учить поднимать	<b>Научится</b> выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование — адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на		

				туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)		распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учеб-действ.	здоровый образ жизни		
86-87	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Комбинированный	2	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? <b>Цель:</b> учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	<b>Научится</b> выполнять задания на развитие физических качеств	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие - строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие		
88-89	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Комбинированный	2	Каковы правила развития быстроты при передаче волей-	<b>Научится</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b>	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности		

				<p>большого мяча и его ловли?  <b>Цель:</b> учить быстрому бегу на дистанции 30 м ловле и передаче волей-большого мяча</p>		<p>планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию</p>			
90-91	Развитие общевойсковых выносливости	Комбинированный	2	<p>Как работать над распределением сил по дистанции?  <b>Цель:</b> учить бегу в равномерно-высоком темпе в течение 6 мин</p>	<p><b>Научится:</b> равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)</p>	<p><b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений.  <b>Познавательные:</b> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</p>		
92-93	Круговые эстафеты до 20 м	Комбинированный	2	<p>Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  <b>Цели:</b> закреплять навыки в быстром беге;</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p>	<p><b>Регулятивные:</b> планирование - составлять план и последовательность действий, контроль — использовать установленные правила в контроле способа решений.  <b>Познавательные:</b> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>Коммуникативные:</b> планирование</p>	<p>Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие</p>		

				воспитывать командный дух		учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения			
94	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? <b>Цели:</b> закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	<b>Научится</b> называть игры и формулировать их правила	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	Самоопределение - сознание ответственности человека за общее благополучие		
95-96	Эстафеты и подвижные игры	Комбинированный	2	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? <b>Цель:</b>	<b>Научиться:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения тра	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные - использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика		

				закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	вматизма во время занятий	участников, взаимодействия	способы			
97-99	Повторение пройденного	Комбинированный	3							

### Календарно – тематическое планирование 2 класс

Тема	№ урока	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание деятельности учащихся			Оборудование
						Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты	
		<b>Легкоатлетические упражнения</b>	12						
<b>Ходьба и бег (6 ч)</b>	1.	<b>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</b> Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.				объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости	ноутбук

						место проведения Олимпиады 2014.	жизни человека		
	2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.				Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Скакалки, мячи
	3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.							сигнальные конусы
	4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег							сигнальные конусы
	5.	Челночный бег. Эстафеты.							набивные мячи
	6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»							
<b>Прыжки (3 ч)</b>	7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте				Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные</i> : работать в	Проявлять положительные	скакалки



	12.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.				результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча		Теннисные мячи, рулетка	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>						
<b>Бег по пересеченной местности (9 ч)</b>	13.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.				Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Знакомиться с понятиями «самоконтроль» , «ЧСС»	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Скакалки
	14.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>						Скакалки.	
	15.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .							Скакалки.
	16.	<b>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</b>							Скакалки.

		Равномерный бег (до 3 мин).							
	17.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.						<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Скакалки.
	18.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой»							
	19.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.							Скакалки.
	20.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»							ограничительные конусы
	21.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.							сигнальные конусы, мячи
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>6</b>						
	22.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.				Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	Ограничительные конусы

	23.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1				при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера	освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Ручной мяч
	24.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1						
	25.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1				<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности		Набивные мячи.
	26.	Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.	1						Большие мячи
	27.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1				<i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр		Набивные мячи
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>						
<b>Акробатика . Строевые упражнения (6 ч)</b>	28.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.				Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности	Гимнастические маты

						моста.	контролировать процесс и результата своей деятельности  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	и и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	29.	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»							Гимнастические маты
	30.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.							Гимнастические маты
	31.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.							Гимнастические маты
	32.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.							Гимнастические маты
	33.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.							Гимнастические маты
<b>Висы и упоры (3ч)</b>	34.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в				Знать технику выполнения висов и упоров,	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные	Развитие развитие доброжелательности и эмоционально-	

		упоре лежа и стоя на коленях.				соблюдать правила техники безопасности	умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять	нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	35.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.							
	36.	<b><i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i></b>				Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)	<i>Коммуникативные</i> : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Гимнастические маты или туристские пенки





		на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.					<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности		стенка
	47.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.							гимн.маты, набивные мячи
	48.	ОРУ на месте. Эстафеты.							гимнастическая скамейка, гимн. стенка
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>30</b>						
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч)</b>	49.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.				Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Баскетбольные мячи
	50.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»							Баскетбольные мячи
	51.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»							Баскетбольные мячи
	52.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»							Баскетбольные мячи
	53.	Ловля и передача мяча. Ведение							Баскетбольные мячи

		мяча. Эстафета с баскетбольным мячом				<p>действия и действия партнера.  <i>Познавательные:</i>  описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
	54.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)					Баскетбольные мячи
	55.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»					Баскетбольные мячи
	56.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»					Баскетбольные мячи, обручи
	57.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом					Баскетбольные мячи, обручи
	58.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом					Баскетбольные мячи, ограничительные конусы
	59.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом					Баскетбольные мячи, ограничительные конусы
	60.	Ведение мяча и броски в баскетбольное					Баскетбольные мячи





	75.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.							Волейбольные мячи
	76.	Подвижная игра «Мяч через сетку»							Волейбольные мячи
	77.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол							Волейбольные мячи
	78.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол							Волейбольный мяч
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>						
	79.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1			Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Знакомятся с понятиями «самоконтроль» , «ЧСС»	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Скакалки.
	80.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>	1						Скакалки.
	81.	Равномерный бег (3 мин). Чередование	1						Скакалки.

		ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»					контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений		
	82.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1				<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений		Скакалки.
	83.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1					Скакалки, секундомер,	
	84.	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1						
	85.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1					Скакалки.	
	86.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1					ограничительны е конусы, мячи, скакалки	
	87.	Эстафеты.	1					ограничительны е конусы, мячи, скакалки	
		<b>Легкоатлетически е упражнения</b>	<b>9</b>						
<b>Ходьба и бег (3ч)</b>	88.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	
	89.	Бег с изменением	1						



							истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека		
<b>Метание (3 ч)</b>	94.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..	<i>Коммуникативные</i> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости	теннисные мячи
	95.	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»	1						теннисные мячи
	96.	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».	1						теннисные мячи
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>6</b>						
	97.	<i>Закаливание.</i> Подвижная игра «Лапта»				Узнают правила проведения закаливающих процедур	<i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного	

						<p>взаимодействию в парах и группах при проведении подвижных игр.</p> <p><i>Регулятивные:</i> дают оценку своему уровню закаленности, анализируют ответы своих сверстников</p> <p><i>Познавательные:</i> анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур</p>	<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>		
	98.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1			<p>Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.</p>	<p><i>Коммуникативные</i> : осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и</p>	Свисток
	99.	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1						Свисток
	100.	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	1						волейбольные мячи, ограничительные конусы
	101.	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	1						теннисные мячи

	102	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1				действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр	здоровый образ жизни	теннисные мячи, обруч
--	-----	----------------------------------	---	--	--	--	--	----------------------	-----------------------

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

№	тема урока тип урока	элементы содержания	требования к уроку	вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
<b>I четверть (26ч)</b>						
<b>I. Лёгкая атлетика. (11ч)</b>						
<b>Основы знаний 1ч</b>						
1.	Основы знаний. Инструктаж по л/а. Вводный	Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место», «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкции.	устный опрос		
<b>Ходьба и бег 4 ч</b>						
2.	Ходьба и бег. Высокий старт. Обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 60м. Техника высокого старта. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Основные движения в ходьбе и беге.	текущий		
3.	Челночный бег 3х10м Совершенствование.	Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3х10м на результат. Бег с максимальной скоростью до 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Основные движения в ходьбе и беге.	8,8-9,3-9,9 9,3-9,8-10,4 (сек)		
4.	Бег 30м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м. на	Основные движения в	5,7-6,2-6,8		

	Совершенствование	результат. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш.	ходьбе и беге.	5,9-6,7-7,0 (сек)		
5.	Бег 60м Совершенствование. Игры народов мира (М)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 60м. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятие: эстафета, старт, финиш.	Основные движения в ходьбе и беге.	текущий		
Метание 3 ч						
6.	Метание. Бросок набивного мяча. Обучение	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4–5м. Бросок набивного мяча на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Метать из различных положений.	360-270-220 345-265-215 (см)		
7.	Метание мяча в цель с 4-5м. Совершенствование	Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Метать из различных положений.	4-3-1 4-3-1 (раз)		
8.	Метание мяча. Совершенствование	Метание мяча на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение современности.	Метать из различных положений.	18-15-12 15-12-10 (м)		
Прыжки 3ч						
9.	Прыжок с высоты . Обучение	Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Выполнять движения в прыжках.	текущий		
10.	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры народов мира (М)	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Выполнять движения в прыжках.	160-140-125 150-130-120 (см)		
11.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в беге и прыжках.	Выполнять движения в прыжках.	330-310-290 300-260-230 (см)		
II. Кроссовая подготовка. (10ч)						

12.	Инструктаж по кроссовой подготовке. Комплексный	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
13.	Игра «Салки на марше». Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
14.	Игра «Волк во рву». Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
15.	Развитие выносливости. Комплексный. Игры народов мира (М)	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	текущий		
16.	6 минутный бег Комплексный.	6 минутный бег на результат. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	1000-850-800 900-700-600 (м)		
17.	Игра «День и ночь» Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	текущий		
18.	Преодоление препятствий. Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Преодоление препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
19.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	70-60-55 100-60-40 (раз)		
20.	Игра «Перебежка с выручкой». Комплексный. Игры народов мира (М)	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		

21.	Бег 1000м Комплексный.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	5.00-5.30-6.00 6.00-6.30-7.00 (мин/сек)		
III. Подвижные игры. (5ч)						
Подвижные игры с элементами баскетбола						
22.	Инструктаж по баскетболу. Комплексный	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. Правила по баскетболу. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в шаге и беге. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, ведение мяча.	текущий		
23.	Передача мяча в движении. Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в шаге и беге. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, ведение мяча.	текущий		
24.	Передача мяча на месте в Комплексный треугольнике.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в шаге и беге. Броски двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, ведение мяча.	текущий		
25.	Передача мяча на месте в квадрате. Комплексный. Игры народов мира (М)	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в шаге и беге. Броски двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, ведение мяча.	текущий		
26.	Передача мяча в кругу. Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, круге. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в шаге и беге. Броски двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, ведение мяча.	текущий		
II четверть. (22ч)						
IV. Гимнастика (18ч)						
Акробатика. Строевые упражнения. 6ч						
27.	Инструктаж по гимнастике. Обучение	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и	Акробатические элементы в комбинации.	текущий		

		группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.				
28.	Развитие гибкости. Совершенствование	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Наклон вперёд сидя на полу. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	9-5-3 12-9-6 (см)		
29.	Поднимание туловища за 1 мин. Совершенствование	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Поднимание туловища за 1 мин. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	30-28-26 25-23-21 (раз)		
30.	Строевые упражнения. Совершенствование. Игры народов мира (М)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	текущий		
31.	Игра «Совушка Совершенствование».	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	текущий		
32.	Акробатическое соединение. Совершенствование	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра	Акробатические элементы в комбинации.	техника		

		«Совушка». Развитие координационных способностей.				
Висы 6ч						
33.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	Выполнять висы и упоры.	и	4-3-2 12-6-5 (раз)	
34.	Упражнения в виси. Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Подтягивание. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Выполнять висы и упоры.	и	текущий	
35.	Развитие силы. Совершенствование. Игры народов мира (М)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Подтягивание. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упорах лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Выполнять висы и упоры.	и	текущий	
36.	Прыжки через скакалку за 15сек. Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упорах лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку за 15сек. Развитие силовых способностей.	Выполнять висы и упоры.	и	текущий	
37.	Развитие координации. Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Подтягивание. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упорах лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Челночный бег 4х9м. с кубиками. Развитие силовых способностей.	Выполнять висы и упоры.	и	текущий	
38.	Вис на согнутых руках. Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Подтягивание. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения	Выполнять висы и упоры.	и	15-12-9 12-10-7 (сек)	

		в упорах лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
Опорный прыжок. Лазание по канату. Равновесие. бч						
39.	Игра «Посадка картофеля». Обучение	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	текущий		
40.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование. Игры народов мира (М)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	13-10-7 10-7-5 (раз)		
41.	«пистолет»/ приседания. Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. «пистолет»/приседания. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	6-4-2 5-3-1 (раз) 42-40-38 40-38-36		
42.	Упражнение на равновесие. Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	текущий		

43.	Перелезание через гимнастического коня. Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	текущий		
44.	Лазание по наклонной скамейке. Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Лазать по канату, опорный прыжок.	текущий		
V. Подвижные игры. (35ч)						
Подвижные игры с элементами баскетбола 4ч						
45.	Инструктаж по баскетболу. Комплексный. Игры народов мира (М)	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		
46.	. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Ведение мяча на месте, в шаге, в беге правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		
47.	Ведение мяча с изменением направления. Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		
48.	Бросок двумя руками от груди. Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		

III четверть. (31ч)						
Подвижные игры с элементами волейбола 11ч						
49.	Инструктаж по волейболу. Комплексный	Инструктаж по Т.Б. на волейболе. ОРУ. Верхняя передача мяча. Игра «Картошка». Развитие координационных способностей.	Уметь верхнею передачу мяча.	текущий		
50.	Верхняя передача мяча Комплексный. Игры народов мира (М)	ОРУ. Верхняя передача мяча. Игра «Мяч над головой». Развитие координационных способностей.	Уметь верхнею передачу мяча.	текущий		
51.	Верхняя передача мяча в парах. Комплексный	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах. Игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь верхнею передачу мяча.	текущий		
52.	Верхняя передача мяча в кругу. Комплексный	ОРУ. Верхняя передача мяча в кругу. Игра «Мяч в стену». Развитие координационных способностей.	Уметь верхнею передачу мяча.	текущий		
53.	Нижний приём мяча. Комплексный	ОРУ. Нижний приём мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижний приём мяча.	текущий		
54.	Нижний приём мяча в парах. Комплексный	ОРУ. Нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижний приём мяча.	текущий		
55.	Верхний и нижний приём мяча в парах. Комплексный. Игры народов мира (М)	ОРУ. Верхний и нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижний приём мяча.	текущий		
56.	Игра «Пионербол». Комплексный	ОРУ. Верхний и нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижний приём мяча.	текущий		
57.	Развитие координации. Комплексный	ОРУ. Бросок мяча в прыжке двумя руками через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь бросок мяча.	текущий		
58.	Нижняя прямая подача мяча. Комплексный	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижнею подачу мяча.	текущий		
59.	Игра «Пионербол». Комплексный	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь нижнею подачу мяча.	текущий		

		способностей.				
Подвижные игры 20ч						
60.	Инструктаж по подвижным играм. Игры народов мира (М) Комплексный	Инструктаж по Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры.	текущий		
61.	Игра «Перестрелка». Комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры.	текущий		
62.	Игра «Пустое место». Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры.	текущий		
63.	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры.	текущий		
64.	Игра «Белые медведи». Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
65.	Игра «Космонавты». Комплексный. Игры народов мира (М)	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
66.	Эстафеты с обручами. Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», Игра «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
67.	Игра «День и ночь». Комплексный	ОРУ. Игры: «День и ночь», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
68.	Эстафета «Веревочка под ногами». Комплексный	ОРУ. Игры: «День и ночь», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
69.	Игра «На буксире». Комплексный	ОРУ. Игры: «На буксире», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
70.	Игра «Охотники и зайцы».	ОРУ. Игры: «На буксире», «Охотники и зайцы». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие	Играть в подвижные игры.	текущий		

	Комплексный. Игры народов мира (М)	скоростно-силовых качеств.				
71.	Игра «Прыжки по полосам». Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Охотники и зайцы». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
72.	Игра «Салки на марше». Комплексный	ОРУ. Игры: «Салки на марше», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
73.	Игра «Волк во рву». Комплексный	ОРУ. Игры: «Салки на марше», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
74.	Игра «Мышеловка». Комплексный	ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
75.	Игра «Невод». Комплексный. Игры народов мира (М)	ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
76.	Развитие скоростных качеств. Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
77.	Игра «Удочка». Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
78.	Игра «Кто дальше бросит». Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
79.	Игра «Пионербол». Комплексный	ОРУ. Игры: «Пионербол». Развитие скоростных качеств.	Играть в подвижные игры.	текущий		
IV четверть. (23ч)						
VI. Кроссовая подготовка. (10ч) Длительный бег.						
80.	Инструктаж по кроссовой подготовке. Комплексный. Игры народов мира (М)	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
81.	Игра «Салки на марше».	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Бегать в равномерном.	текущий		

	Комплексный	Развитие выносливости.				
82.	Многоскоки. Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Многоскоки. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
83.	Полоса препятствий. Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Полоса препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
84.	6 минутный бег. Комплексный	6 минутный бег. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	1000-850-800 900-700-600 (м)		
85.	Игра «День и ночь». Комплексный. Игры народов мира (М)	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 80 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	текущий		
86.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 80 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	60-50-40 90-40-25 (раз)		
87.	Игра «Перебежки с выручкой». Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
88.	Игра «Гуси-лебеди». Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий		
89.	Бег 1000м. Комплексный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Гуси-лебеди».	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	5.00-5.30-6.00 6.00-6.30-7.00 (мин/сек)		
VII. Лёгкая атлетика. (10ч) Ходьба и бег 4ч						
90.	Инструктаж по л/а. Обучение. Игры народов мира (М)	Инструктаж по Т.Б. на л/а. Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и беге.	текущий		
91.	Челночный бег 3x10м. Совершенствование	Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3x10м на результат. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и беге.	8,8-9,3-9,9 9,3-9,8-10,4 (сек)		

92.	Бег 30м. Совершенствование	Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м. на результат. Бег 60 м. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Основные движения в ходьбе и беге.	5,7-6,2-6,8 5,9-6,7-7,0 (сек)		
93.	Бег 60м. Совершенствование	Бег 60м. на результат. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Основные движения.	текущий		
Метание 3ч						
94.	Бросок набивного мяча. Обучение	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров. Бросок набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Метать из различных положений.	380-310-270 350-275-235 (см)		
95.	Метание мяча в цель с 4-5м. Совершенствование. Игры народов мира (М)	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель с 4-5м. на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Метать из различных положений.	4-3-2 4-3-2 (раз)		
96.	Метание мяча. Совершенствование	Метание мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений.	21-18-15 18-15-12 (м)		
Прыжки. 3ч						
97.	Прыжок в длину с места. Обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси -лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять движения в прыжках.	165-155-145 155-145-165 (см)		
98.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять движения в прыжках.	350-330-310 320-300-280 (см)		
99.	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять движения в прыжках.	90-85-80 80-75-70 (см)		
VIII. Подвижные игры. (3ч) Подвижные игры с элементами баскетбола.						
100.	Инструктаж по Т.Б. Комплексный . Игры народов мира (М)	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольнике, квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		

101.	Игра «Мяч ловцу». комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольнике, квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		
102.	Игра в мини-баскетбол комплексный.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольнике, квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Передачи, ловля, броски мяча.	текущий		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения	
									10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>1 Легкая атлетика (11 часов)</b>										
	1-5	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ					
				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и				<b>Уметь</b> правильно выполнять основные	Текущий

			Комплекс-ный	мышцы». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м				
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Ком-плекс 1		
<b>6-8</b>	Прыжки	3	Комплекс-ный	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	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		

			Комплекс-ный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
			Комплекс-ный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
<b>9-11</b>	Метание	3	Комплекс-ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 1		

				«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей					
			Комплекс-ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
			Комплекс-ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Комплекс 1		
<b>2 Кроссовая подготовка (11 часов)</b>									
12-22	Бег по пересеченной местности	11	Комплекс-ный	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	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
			Комплекс-ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
			Комплекс-ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м	Уметь бегать в равномерном темпе до 10	Текущий	Комплекс 1		

				Комплекс-ный	бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	минут, чередовать ходьбу с бегом				
				Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
				Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
				Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
				Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1		
<b>3 Гимнастика (18 часов)</b>										
	<b>23-28</b>	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	Комплекс-ный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Комплекс-ный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		

			Комплекс-ный	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	раздельно и в комбинации				
			Комплекс-ный	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?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»					
			Учетный	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?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	Комплекс 2		
29-34	Висы	6	Комплекс-ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		

				качеств						
			Комплекс-ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	На вис упоры	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	На вис упоры	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	На вис упоры	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
			Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	На вис упоры, подтягивание в висе	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание:	Комплекс 2		

						«5» – 5; «4» – 3; «3» – 1			
<b>35-40</b>	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплекс-ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	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	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	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	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
			Комплекс-ный	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	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

				Учетный	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	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	Ком-плекс 2		
<b>4 Подвижные игры (18 часов)</b>										
	<b>41-58</b>	Подвижные игры	18	Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3		



5 Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)										
	59-82	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-	Текущий	Комплекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-	Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
					Развитие координационных способностей	ных игр; играть в мини-баскетбол				
				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

			Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
			Комплекс-ный	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание ЗУН	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Текущий	Комплекс 3		

			баскетбол. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
Комплекс-ный	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	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Совершенство-вание ЗУН	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	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Совершенство-вание ЗУН	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	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Совершенство-вание ЗУН	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	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Совершенство-вание ЗУН	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	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

			Комплекс-ный	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание ЗУН					
			Совершенство-вание ЗУН	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание ЗУН					
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>							
<b>83-92</b>	Бег по пересеченной местности	10	Комплекс-ный	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	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	
			Комплекс-ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	
			Комплекс-ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	
			Комплекс-ный					

			Комплек- с-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
			Комплек- с-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
			Комплек- с-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		

			Комплек- с-ный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
			Комплек- с-ный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
			Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени.	Ком- плекс 4		

**7 Легкая атлетика (10 часов)**

<b>93-96</b>	Бег и ходьба	4	Комплек- с-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком- плекс 4		
			Комплек- с-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Текущий	Ком- плекс 4		
			Комплек- с-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Текущий	Ком- плекс 4		

				процессе выполнения физических упражнений	скоростью 60 м				
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчик и 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчик и 10.0; девочки: 10.5	Ком-плекс 4		
<b>97-99</b>	Прыжки	3	Комплек-сный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комплек-сный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комплек-сный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 4		
<b>100-102</b>	Метание	3	Комплек-сный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 4		

				с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей					
		Комплексный		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
		Комплексный		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)	Комплекс 4		