


Муниципальное образование Усть-Лабинский район
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
муниципального образования Усть-Лабинский район


УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 г. протокол № 1
Председатель педсовета
А.В. Разина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования - начальное общее – 1-4 класс
Количество часов - 270
Учитель - Голодникова Ирина Петровна
- Кузова Антонина Ивановна

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 г. / В.И. Лях, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Изд. 2-е Волгоград: Учитель 2013г.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 №1897, с изменениями) (далее ФГОС НОО).

Планируемые результаты

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 мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности,
- выполнять испытания и нормативы предусмотренные Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «ГТО».

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание программного материала

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Всероссийский физкультурно – оздоровительный комплекс «ГТО»;

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. Закаливание. Личная гигиена. 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. Твой организм. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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 12 часов.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги.

Акробатические комбинации. Из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

Освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

Лёгкая атлетика 18 часов.

Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10- до 20м. (1-2 класс), от 40 до 60м (3-4 класс). Высокий старт с

последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание; Выполнение возрастных нормативов «ГТО».

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

Выполнение возрастных нормативов «ГТО»

Кроссовая подготовка 14 часов.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности до 1 км; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м. девочки, до 600м. мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин.

Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Выполнение возрастных нормативов «ГТО».

Подвижные игры 22 часа.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры на материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч».

Футбола: Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе. «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель».

Гандбола: Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы программы	Рабочая программа			
		классы			
		1	2	3	4
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физическое совершенствование				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока			
2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Легкая атлетика	18	18	18	18
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12
2.2	Подвижные игры	22	22	12	12
2.3	Подвижные игры на материале: Баскетбола. Волейбола. Футбола. Гандбола			10	10
2.4	Плавание	-	-	-	-
2.5	Лыжные гонки	-	-	-	-
2.6	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
	Всего:	66	68	68	68

**Тематическое планирование
1 - 4 классы 2 ч в неделю, всего 270 часов.**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «ГТО».</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Знают ступени «ГТО».</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания -кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p>

<p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>1-2 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).</p> <p>Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при</p>

<p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м)</p>	<p>этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p>На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Выполнять нормативы «ГТО»</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей</p>

вверх из того же и. п. на дальность.
Самостоятельные занятия.
Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).
Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.
Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.
Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).
3-4 классы
Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.
Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см;

<p>с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см;</p> <p>чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние;</p> <p>в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м</p> <p>. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Выполнение нормативов «ГТО»</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.</p> <p>Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других лёгких</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
---	---

<p>предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	
<p>Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. 1-2 классы Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекуты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекут вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног;</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
<p>вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках,</p>

<p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
<p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p>Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия.</p> <p>Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180 ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног;</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>

<p>Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1-2 классы</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> <p>Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»,</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p>«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	
<p>3-4 классы Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола, футбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>

<p>Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет</p>
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

Тематическое планирование для 1 класса

№	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности
1 четверть 18 часов		
Легкая атлетика 9 ч. Кроссовая подготовка 7 ч. Подвижные игры 2 часа.		
1.	Правила поведения на уроках. Когда и как возникла физическая культура. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<p>Определять ситуации, требующие применения правил поведения и техники безопасности.</p> <p>Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Узнают историю «ГТО». Называть движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучить рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют</p> <p>Усвоить основные понятия и термины в беге</p>
2.	Освоение навыков бега. Высокий старт. Ускорения. Игра «К своим флажкам»	<p>Описывать технику выполнения ходьбы, освоить её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p>
3.	Освоение навыков бега. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. П/И «Пятнашки»	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
4.	Освоение навыков бега. Бег с	Осваивать технику бега. Проявлять качество быстроты.

	изменением направления. Челночный бег. П/И «Вызов номеров»	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
5.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90. Прыжки через скакалку Игра «Кузнечики».	Освоить навык прыжковых упражнений. Уметь описать технику выполнения. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. П/И «Пятнашки»	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Эстафеты.	Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
8.	Освоение навыков метания на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Метание мяча с места. Игра «Метко в цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча с места, осваивать, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
9.	Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, освоить, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Кроссовая подготовка 7 ч.		
10	Освоение навыков бега. Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
11	Освоения навыка беговых упражнений. Равномерный бег 3 мин. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
12	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 4 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И «День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

		действий в подвижных играх.
15	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Подвижные игры 2 часа	
17	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	Закрепление и совершенствование навыков бега. П/и «Два мороза», «Пятнашки». Личная гигиена.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2 четверть 14ч. Гимнастика с основами акробатики 12 ч. Подвижные игры 2 ч.		
	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.	
19	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Техника безопасности.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений. Соблюдать правила безопасности.
20	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Освоение строевых упражнений.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Соблюдать правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
21	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем. Освоение строевых упражнений.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в упорах, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
22	Освоение висов и упоров. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Твой организм.	Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализируют их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам.
23	Вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах.
24	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на	Освоить технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила

	коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками. Освоение строевых упражнений.	безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
26	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Эстафеты.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
27	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Совушка»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
28	Освоение навыка акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад на гимнастических матах. Акробатическая комбинация. Игра «Космонавты»	Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Точно выполнять строевые приёмы.
29	Перелазание через гимнастического коня. Освоение строевых упражнений. Игра «Кузнечики»	Освоить технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
30	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Не ошибись»	Освоить технику упражнений в равновесии, предупреждать появление ошибок. Взаимодействовать в группах.
Подвижные игры 2 часа		
31	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
32	Освоение навыка держания мяча, ловли мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3 четверть 18 ч Подвижные игры 18 ч.		
33	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
34	Освоение навыка держания мяча, ловли мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35	Освоение навыка ловли и передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36	Ловля, передача, броски и	Описывать технику игровых действий и приёмов, на

	ведение мяча индивидуально, в парах. Игра «Попади в обруч».	основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37	Освоение навыков ведения мяча. П/и: «Мяч водящему»	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
38	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	Передачи мяча в парах. Передачи мяча, ведение мяча на месте. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40	Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). П/И «Передача мяча в колоннах».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41	Освоение навыка держания мяча, подбрасывание мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42	Освоение навыка передачи мяча. Пионербол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43	Освоение навыка приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
44	Освоение навыка приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	Освоение навыка подачи мяча. П/ игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46	Освоение навыка подачи мяча. П/ игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

47	Совершенствование навыка подачи мяча П/и: «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	Совершенствование навыка передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч ловцу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49	Техника безопасности на уроках. Освоение навыка удара и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
50	Освоение навыка ведения мяча в ходьбе и беге. Подвижная игра «Волк во рву», футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4 четверть 16 часов. Кроссовая подготовка 7 ч. Легкая атлетика 9 ч.		
Кроссовая подготовка 7 ч		
51	Освоение навыков бега. Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
52	Освоения навыка беговых упражнений. Равномерный бег 3 мин. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
53	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 4 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
54	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
55	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И « День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
56	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
57	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Легкая атлетика 9 ч		
58	Освоения навыка беговых упражнений. Игра «Третий лишний». Физическая культура как система регулярных занятий	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

	физическими упражнениями	
59	Освоение навыков бега. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Воробьи и вороны»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
60	Освоения навыка беговых упражнений. Бег с ускорением «Пятнашки»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
61	Освоения навыка беговых упражнений Бег на скорость. Сдача нормативов «ГТО». П.И. «Воробьи и вороны».	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
62	Совершенствование навыков прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов «ГТО». П/И «День и ночь».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
63	Совершенствование навыков прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64	Совершенствование навыков метания. Сдача нормативов «ГТО». П.И. «Метко в цель».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
65	Совершенствование навыков метания. Метание мяча с места. П/И «Снайперы».	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.
66	Совершенствование навыков метания мяча. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.

Тематическое планирование для 2 класса

№	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности
1 четверть 18 часов Легкая атлетика 9 ч. Кроссовая подготовка 7 ч. Подвижные игры 2 часа.		
Легкая атлетика 9 ч.		
1.	Правила поведения на уроках. Когда и как возникла физическая культура. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Определять ситуации, требующие применения правил поведения и техники безопасности. Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Узнают историю «ГТО». Называть движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучить рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют Усвоить основные понятия и термины в беге
2.	Освоение навыков бега. Высокий старт. Ускорения. Игра «К своим флажкам»	Описывать технику выполнения ходьбы, освоить её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3.	Освоение навыков бега. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. П/И «Пятнашки»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
4.	Освоение навыков бега. Бег с	Осваивать технику бега. Проявлять качество быстроты.

	изменением направления. Челночный бег. П/И «Вызов номеров»	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
5.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90. Прыжки через скакалку Игра «Кузнечики».	Освоить навык прыжковых упражнений. Уметь описать технику выполнения. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. П/И «Пятнашки»	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Эстафеты.	Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
8.	Освоение навыков метания на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Метание мяча с места. Игра «Метко в цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча с места, осваивать, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
9.	Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, освоить, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Кроссовая подготовка 7 ч.		
10	Освоение навыков бега. Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
11	Освоения навыка беговых упражнений. Равномерный бег 3 мин. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
12	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 4 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И «День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

		действий в подвижных играх.
15	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Подвижные игры 2 часа	
17	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	Закрепление и совершенствование навыков бега. П/и «Два мороза», «Пятнашки». Личная гигиена.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2 четверть 14 ч. Гимнастика с основами акробатики 12 ч. Подвижные игры 2 ч.		
Гимнастика с основами акробатики 12 ч.		
19	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Техника безопасности.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений. Соблюдать правила безопасности.
20	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Освоение строевых упражнений.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Соблюдать правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
21	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем. Освоение строевых упражнений.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в упорах, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
22	Освоение висов и упоров. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Твой организм.	Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализируют их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам.
23	Вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах.
24	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на концы гимнастической скамейке.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и	Освоить технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила

	стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками. Освоение строевых упражнений.	безопасности. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
26	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Эстафеты.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
27	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Совушка»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
28	Освоение навыка акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад на гимнастических матах. Акробатическая комбинация. Игра «Космонавты»	Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Точно выполнять строевые приёмы.
29	Перелазание через гимнастического коня. Освоение строевых упражнений. Игра «Кузнечики»	Освоить технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
30	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Не ошибись»	Освоить технику упражнений в равновесии, предупреждать появление ошибок. Взаимодействовать в группах.
Подвижные игры 2 часа		
31	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
32	Освоение навыка держания мяча, ловли мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3 четверть 20 ч Подвижные игры 20 ч.		
33	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
34	Освоение навыка держания мяча, ловли мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35	Освоение навыка ловли и передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

		игровой деятельности.
36	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах. Игра «Попади в обруч».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37	Освоение навыков ведения мяча. П/и: «Мяч водящему»	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
38	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	Передачи мяча в парах. Передачи мяча, ведение мяча на месте. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40	Работа с мячом. Ведение правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). П/И «Передача мяча в колоннах».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41	Освоение навыка держания мяча, подбрасывание мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42	Освоение навыка передачи мяча. Пионербол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43	Освоение навыка приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
44	Освоение навыка приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	Освоение навыка подачи мяча. П/ игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46	Освоение навыка подачи мяча. П/ игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки.

		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
47	Совершенствование навыка подачи мяча П/и: «Овладей мячом», «Подвижная цель»	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	Совершенствование навыка передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч ловцу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49	Техника безопасности на уроках. Освоение навыка удара и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
50	Освоение навыка ведения мяча в ходьбе и беге. Подвижная игра «Волк во рву», Мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
51	Освоение навыка удара и остановки мяча ногами, ведение мяча.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52	Освоение навыка ведения мяча в ходьбе и беге. Подвижная игра «Гонка мячей», Мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4 четверть 16 часов. Кроссовая подготовка 7 ч. Легкая атлетика 9 ч.		
Кроссовая подготовка 7 ч		
53	Освоение навыков бега. Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
54	Освоения навыка беговых упражнений. Равномерный бег 3 мин. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
55	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 4 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
56	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
57	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И « День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
58	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.

	«Вызов номеров»	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
59	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Два мороза»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Легкая атлетика 9 ч		
60	Освоения навыка беговых упражнений. Игра «Третий лишний». Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
61	Освоение навыков бега. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Воробьи и вороны»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
62	Освоения навыка беговых упражнений. Бег с ускорением «Пятнашки»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
63	Освоения навыка беговых упражнений Бег на скорость. Сдача нормативов «ГТО». П.И. «Воробьи и вороны».	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64	Совершенствование навыков прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места. Сдача нормативов «ГТО». П/И «День и ночь».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
65	Совершенствование навыков прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
66	Совершенствование навыков метания. Сдача нормативов «ГТО». П.И. «Метко в цель».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
67	Совершенствование навыков метания. Метание мяча с места. П/И «Снайперы».	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.
68	Совершенствование навыков метания мяча. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.

Тематическое планирование 3 класс

№	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности
1 четверть 18 часов Легкая атлетика 9 ч. Кроссовая подготовка 7 ч. Подвижные игры 2 ч.		
Легкая атлетика 9 ч.		
1.	Правила поведения на уроках. <i>Тренировка ума и характера.</i> <i>История возникновения «ГТО»</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	Определять ситуации, требующие применения правил поведения и техники безопасности. Научиться правильно, распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкульт-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Возникновение «ГТО»

		Анализируют ответы своих сверстников.
2.	Освоение навыков ходьбы, бега. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Ускорения от 20 до 30 м. Эстафеты.	Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, по ориентирам. Игра «Кузнечики».	Освоить навык прыжковых упражнений. Уметь описать технику выполнения. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
4.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. П/И «Кузнечики»	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
5.	Освоение навыков прыжков. Тройной, пятерной прыжки с места. П/И «Пятнашки»	Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7.	Освоение навыков метания. Метание мяча с места. Игра «Метко в цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча с места, осваивать, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
8.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
9.	Метание малого теннисного мяча стоя боком в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Кроссовая подготовка 7 ч	
10.	Освоение навыков бега. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижные игры для	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических

	освоения перемещения.	действий в подвижных играх.
11.	Равномерный медленный бег 6 мин. Беговые упражнения. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
12	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 6 мин. П/И «Воробьи и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13	Равномерный медленный бег 7 мин. Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. П/И «День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
15	Равномерный медленный бег. Беговые упражнения. Игра «воробьи и вороны»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Подвижные игры 2 часа	
17	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. П/И «Удочка»	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». Личная гигиена.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2 четверть 14 ч Гимнастика с основами акробатики- 12 ч. Подвижные игры- 2 ч.		
Гимнастика с основами акробатики- 12 ч.		
19	Техника безопасности. Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения	Соблюдая правила безопасности. Описывать технику акробатических упражнений. Точно выполнять строевые приёмы
20	Освоение навыка акробатических упражнений. Группировка, перекаты в группировке. 2 кувырка вперед. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
21	Освоение навыка акробатических упражнений. «Мост» из положения, лежа на спине. Кувырок назад;	Описывать технику акробатических упражнений . Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

	стойка, на лопатках; из стойки, «Мост» с помощью	
22	Освоение висов и упоров. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. <i>Твой организм.</i>	Оказывать помощь сверстникам. Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализировать их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.
23	Вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись. Вис прогнувшись; подтягивание в висе.	Оказывать помощь сверстникам. Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализировать их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.
24	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	Освоить технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Освоение строевых упражнений.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
26	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Эстафеты.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах.
27	Перелезание через горку матов, гимнастического коня и гимнастическую скамейку. Игра «Совушка»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
28	Освоение навыка акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад на гимнастических матах. Игра «Космонавты»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
29	Освоение навыка акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
30	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Не ошибись»	Освоить технику упражнений в равновесии, предупреждать появление ошибок. Взаимодействовать в группах.
	Подвижные игры – 2 ч.	
31	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
32	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки»,	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.

	«Перестрелка».	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3 четверть - 20 ч Подвижные игры- 8 ч. Подвижные игры на основе баскетбола -3 ч., волейбола – 3 ч., гандбола - 3 ч., футбола 3 ч.		
Подвижные игры- 8 ч.		
33	Подвижные игры: «Третий лишний», «Охотники и утки».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
34	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Пятнашки». Закаливание	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37	Подвижные игры «Третий лишний». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
38	Подвижные игры. «Охотники и утки». «Прыгающие воробушки»	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	Подвижные игры « Пустое место», «К своим флажкам».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40	Подвижные игры: «Третий лишний». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

		игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе баскетбола-3ч.	
41	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча, с мячом. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
42	Овладение умениями ловли и передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43	Освоение навыка броска мяча в корзину. Ведение мяча. Игра «Мини - баскетбол».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе волейбола-3 ч.	
44	Освоение навыка держания мяча, подбрасывание мяча, передачи мяча. Эстафеты. Пионербол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	Овладение умениями приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46	Овладение умениями передачи мяча. Подвижная игра: «мини- волейбол».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе гандбола- 3ч.	
47	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	Совершенствование навыка броска по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра: «Подвижная цель».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49	Совершенствование навыка передачи и ловли мяча. Игра «мини-гандбол».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе футбола- 3 ч.	
50	Освоение навыка удара и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

		игровой деятельности.
51	Освоение умениями удара по воротам. Подвижная игра «Волк во рву», мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52	Закрепление умения удара по воротам, ведения мяча. Подвижная игра «Гонка мячей», мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4 четверть 16 часа. Кроссовая подготовка-7 ч. Легкая атлетика-9 ч		
Кроссовая подготовка-7 ч.		
53	Освоение навыков бега. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
54	Равномерный медленный бег 6 мин. Беговые упражнения. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
55	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 6 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
56	Равномерный медленный бег 7м. Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
57	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И « День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
58	Равномерный, медленный бег 7м Сдача норматива «ГТО». «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
59	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Легкая атлетика – 9 ч.		
60	Освоение навыков бега. Высокий старт. Ускорения от 20до 30м. Эстафеты.	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
61	Освоение навыков бега. Бег с ускорением. Бег зигзагом. П/И «Пятнашки»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
62	Освоение навыков бега. Бег с изменением направления. Челночный бег (тест). Сдача норматива «ГТО» П/И Вызов	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

	номера	
63	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, по ориентирам. Игра «Кузнечики».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. Сдача норматива «ГТО» П/И «Кузнечики»	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
65	Освоение навыков прыжков. Тройной, пятерной прыжки с места . П/И «Пятнашки»	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
66	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Освоить навык прыжков. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.
67	Освоение навыков метания. Метание мяча с места Сдача норматива «ГТО». Игра «Метко в цель»	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.
68	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.

Тематическое планирование для 4 класса

№	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности
1 четверть 18 часов Легкая атлетика 9 ч. Кроссовая подготовка 7 ч. Подвижные игры 2 ч.		
Легкая атлетика 9 ч.		
1.	Правила поведения на уроках. <i>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> Самоконтроль. Освоение навыков ходьбы. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	Определять ситуации, требующие применения правил поведения и техники безопасности. Разбираться в ступенях ГТО Научиться правильно, распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкульт- минуток, их роль и значение в организации здоровье - сберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Усвоить основные понятия и термины в беге
2.	Освоение навыков ходьбы, бега. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Ускорения от 20до 30м. Эстафеты.	Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, по ориентирам. Игра «Кузнечики».	Освоить навык прыжковых упражнений. Уметь описать технику выполнения. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
4.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. П/И «Кузнечики»	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
5.	Освоение навыков прыжков.	Применять прыжковые упражнения для развития

	Тройной, пятерной прыжки с места . П/И «Пятнашки»	координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Проявлять качество быстроты, выносливости. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7.	Освоение навыков метания. Метание мяча с места. Игра «Метко в цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча с места, осваивать, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
8.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
9.	Метание малого теннисного мяча стоя боком в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Описывать технику метания малого мяча с места, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Кроссовая подготовка 7 ч	
10.	Освоение навыков бега. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
11.	Равномерный медленный бег 6 мин. Беговые упражнения. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
12.	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 6 мин. П/И «Воробьи и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13.	Равномерный медленный бег 7 мин. Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. П/И « День и	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических

	ночь»	действий в подвижных играх.
15	Равномерный медленный бег. Беговые упражнения. Игра «воробьи и вороны»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
16	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Подвижные игры 2 часа	
17	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. П/И «Удочка»	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». Личная гигиена.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
2 четверть 14 ч Гимнастика с основами акробатики- 12 ч. Подвижные игры- 2 ч.		
Гимнастика с основами акробатики- 12 ч.		
19	Техника безопасности. Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения	Соблюдая правила безопасности. Описывать технику акробатических упражнений. Точно выполнять строевые приёмы
20	Освоение навыка акробатических упражнений. Группировка, перекаты в группировке. 2 кувырка вперед. Строевые упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
21	Освоение навыка акробатических упражнений. «Мост» из положения, лежа на спине. Кувырок назад; стойка, на лопатках; из стойки, «Мост» с помощью	Описывать технику акробатических упражнений . Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
22	Освоение висов и упоров. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. <i>Твой организм.</i>	Оказывать помощь сверстникам. Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализировать их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.
23	Вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись. Вис прогнувшись; подтягивание в висе.	Оказывать помощь сверстникам. Описывать технику упражнений в висах и упорах. Освоить новые гимнастические упражнения, анализировать их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.
24	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке.	Освоить технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Освоение строевых упражнений.	Освоить технику упражнений в упорах, предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различать строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
26	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Эстафеты.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах.
27	Перелезание через горку матов, гимнастического коня и гимнастическую скамейку. Игра «Совушка»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
28	Освоение навыка акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад на гимнастических матах. Игра «Космонавты»	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
29	Освоение навыка акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	Освоить технику упражнений. Уметь анализировать. Уметь предупреждать ошибки. Уметь взаимодействовать в группах. Соблюдать правила поведения.
30	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Игра «Не ошибись»	Освоить технику упражнений в равновесии, предупреждать появление ошибок. Взаимодействовать в группах.
	Подвижные игры – 2 ч.	
31	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
32	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Перестрелка».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
3 четверть - 20 ч Подвижные игры- 8 ч. Подвижные игры на основе баскетбола -3 ч., волейбола – 3 ч., гандбола - 3 ч., футбола 3 ч.		
Подвижные игры- 8 ч.		
33	Подвижные игры: «Третий лишний», «Охотники и утки».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
34	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить

		их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Пятнашки». Закаливание	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
37	Подвижные игры «Третий лишний». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
38	Подвижные игры. «Охотники и утки». «Прыгающие воробушки»	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40	Подвижные игры: «Третий лишний». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить их, выявлять, и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе баскетбола-3ч.	
41	Техника безопасности на уроках. Освоения навыка передвижений игрока без мяча. Эстафеты.	Запомнить технику безопасности. Описывать технику игровых действий и приёмов, освоить, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
42	Освоение навыка держания мяча, ловли мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43	Овладение умениями ловли и передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе баскетбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

		игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе волейбола-3 ч.	
44	Освоение навыка держания мяча, подбрасывание мяча. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	Освоение навыка передачи мяча. Пионербол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46	Овладение умениями приема мяча и передача мяча в волейболе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе волейбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе гандбола- 3ч.	
47	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	Совершенствование навыка броска по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра: «Подвижная цель».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49	Совершенствование навыка передачи и ловли мяча. Игра «мини-гандбол».	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе гандбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе футбола- 3 ч.	
50	Освоение навыка удара и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
51	Освоение умениями удара по воротам. Подвижная игра «Волк во рву», мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52	Закрепление умения удара по воротам, ведения мяча. Подвижная игра «Гонка мячей», мини-футбол.	Описывать технику игровых действий и приёмов, на основе футбола, освоить их, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	4 четверть 16 часов. Кроссовая подготовка-7 ч. Легкая атлетика-9 ч	
	Кроссовая подготовка-7 ч.	
53	Освоение навыков бега. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижные игры для	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических

	освоения перемещения.	действий в подвижных играх.
54	Равномерный медленный бег 6 мин. Беговые упражнения. П/и «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
55	Освоения навыка беговых упражнений Правильное дыхание. Бег 6 мин. П/И «Воробы и вороны».	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
56	Равномерный медленный бег 7м. Игра «вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
57	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости П/И «День и ночь»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
58	Равномерный, медленный бег 7м Сдача норматива «ГТО». «Пятнашки»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
59	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. П/И «Вызов номеров»	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
	Легкая атлетика – 9 ч.	
60	Освоение навыков бега. Высокий старт. Ускорения от 20до 30м. Эстафеты.	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
61	Освоение навыков бега. Бег с ускорением. Бег зигзагом. П/И «Пятнашки»	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
62	Освоение навыков бега. Бег с изменением направления. Челночный бег (тест). Сдача норматива «ГТО» П/И Вызов номера	Освоить навыки бега. Проявлять качество силы, быстроты, при выполнении бега. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
63	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, по ориентирам. Игра «Кузнечики».	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с места. Сдача норматива «ГТО» П/И «Кузнечики»	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
65	Освоение навыков прыжков. Тройной, пятерной прыжки с места . П/И «Пятнашки»	Освоить навыки прыжковых упражнений. Проявлять скоростно- силовые качества. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
66	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Освоить навык прыжков. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.
67	Освоение навыков метания. Метание мяча с места Сдача	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.

	норматива «ГТО». Игра «Метко в цель»	
68	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Игра «Метко в цель»	Освоить навык метания. Описывать технику выполнения. Уметь взаимодействовать в группах.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей нравственно-
 эстетического цикла
 от 30 августа 2022 г. № 1
 _____ А.А. Новикова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ З.А.Рашоян
 30 августа 2022 г.