

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 «Русская школа»  
города Минусинска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО  
Методическим объединением учителей  
начальных классов  
МОБУ «Русская школа»  
(протокол № 1 от 27.08.2021)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ  
«Русская школа»  
№ 01-04-01-351/1  
от 31.08.2021

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1-4 классы**

Составили: школьное методическое  
объединение учителей физической  
культуры

2021-2022 учебный год

## Содержание

1. Содержание учебного предмета.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	10
3. Календарно-тематическое планирование.....	30

В приложении к рабочей программе представлены:

1. Материалы для технологических карт урока (виды деятельности, типы уроков и их назначение, тематику творческих и проектных заданий)
2. Планирование контрольно-оценочной деятельности (график, цели контроля, КИМы, критерии оценивания, документы для фиксации результатов)
3. Варианты разработки учебно-интеллектуальных продуктов ученика для Портфолио.

## 1. Содержание учебного предмета

В соответствии с ООП НОО «МОБУ «СОШ № 2» предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе —99 часов, во 2 классе —102 часа, в 3 классе— 102 часа, в 4 классе— 102 часа.

Распределение основного содержания учебного предмета физическая культура, на уровень обучения 1 – 4 классов по количеству часов на темы, классы:

№ п/п	Содержание учебного предмета (раздел)	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	77	78
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	21	20	17	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	22	25	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	19	17	22
2	<b>Вариативная часть</b>	22	23	25	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	23	25	24
	Итого:	99	102	102	102
	Итого за уровень:	405 часов			

### Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений	

			(ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)
			История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физкультурной деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических

				комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>Физическое совершенствование</b>				
Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
		<p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	

				<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега,</p>	

			согнув ноги	<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым</p>		

		<p>боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». <b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага». <b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина»,</p>



				<p>«Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b></p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

### **Личностные результаты**

#### **1 класс**

##### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

##### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **2 класс**

##### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-опознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **3 класс**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**4 класс**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **Метапредметные результаты**

##### **1 класс**

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **2 класс**

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;



- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **3 класс**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранных языках.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе

сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **4 класс**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на

носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:



- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
  - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
  - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
  - характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
  - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
  - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- Обучающийся получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
  - 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;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
  - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  - Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
  - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **4 класс**

##### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
  - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
  - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
  - характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
  - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»:
- выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить подвижные игры в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Календарно-тематическое планирование. 1 класс**

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
<b>I четверть (24 ч.). Легкая атлетика (11 ч.)</b>					
Ходьба и бег	5ч.	1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.		
		2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
		3.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».		
		4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ (в движении) Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».		
		5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ (без предметов) Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «два мороза».		
Прыжки	3ч.	6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ (в движении) Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
		7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ (без предметов). Подвижная игра «день и ночь». Развитие скоростно-силовых качеств		
		8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ..(без предметов) Подвижная игра «Лисы и куры».		
Броски малого мяча	3 ч.	9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ..(в движении) Развитие скоростно-силовых способностей.		
		10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. (без предметов) Развитие скоростно-силовых способностей.		
		11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ..(в движении) Развитие скоростно-силовых		

			способностей.		
Бег по пересеченной местности.	5ч.	12.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (с палками) Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		13.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Кто обгонит?». ОРУ (с набивными мячами) Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		14.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «охотники и утки». ОРУ (без предметов) Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		15.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ (с палками) Развитие выносливости. Понятие дистанция		
		16.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «воробьи вороны». ОРУ (без предметов) Развитие выносливости. Понятие дистанция		
Подвижные игры	8 ч.	17.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		18.	ОРУ (без предметов). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		19.	ОРУ (в движении). Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		20.	ОРУ (без предметов). Игры «Класс, смирно!», «Липучка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		21.	ОРУ (с мячами). Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		22.	ОРУ (в движении). Игра «Метко в цель», «Рыбачек и рыбки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		23.	ОРУ (без предметов). Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		24.	ОРУ (с мячами). Игра «Шишки, желуди, орехи», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

Подвижные игры	3 ч.	25.	ОРУ (в движении). Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		26.	ОРУ (без предметов) Игра «Волк во рву», «Гуси лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		27.	ОРУ. (в движении) Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	20ч.	28.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. (без предметов). Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		
		29.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. (в движении) Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		
		30.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (с мячом). Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		
		31.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.(без предметов)Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		
		32.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (в движении). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
		33.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (с мячом). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
		34.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (без предметов). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
		35.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (в движении). Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
		36.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (без предметов) Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
37.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ (в движении). Передача мяча снизу на				



		месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
38.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
39.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (с мячом). Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
40.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (в движении). Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
41.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
42.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ (в движении). Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
43.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. (с мячом) Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
44.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
45.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (в движении). Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
46.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных		

			способностей		
		47.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (с мячом). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	2ч.	48.	Ведение мяча на месте. ОРУ. (без предметов). Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.		
		49.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ (с мячом). Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения	6 ч.	50.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.		
		51.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
		52.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
		53.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Гуси лебеди». Развитие координационных способностей.		
		54.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.		
		55.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		
Равновесие. Строевые упражнения	6 ч.	56.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ (с обручами.) Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных		

			способностей.		
		57.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ (с гимнастическими палками.) Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
		58.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с обручами.) Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
		59.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с гимнастическими палками.). Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
		60.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с обручами.) Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
		61.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ (с гимнастическими палками.). Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
Опорный прыжок, лазание	5ч.	62.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		
		63.	Лазание по канату. ОРУ (в движении). Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		
		64.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.		
		65.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ (в движении). Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.		
		66.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых		

			способностей.		
Подвижные игры	7 ч.	67.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		68.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		69.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		70.	ОРУ в движении. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		71.	ОРУ со скакалками. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		72.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		73.	ОРУ (со скакалками). Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Подвижные игры	3ч.	74.	ОРУ (в движении.) Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		75.	ОРУ (со скакалками). Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
		76.	ОРУ (в движении.) Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Ходьба и бег	4 ч.	77.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
		78.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
		79.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.(линейные) Развитие скоростных способностей.		

		80.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.(встречные) Развитие скоростных способностей.		
Прыжки	3 ч.	81.	Прыжок в длину с места. Эстафеты (линейные). ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»		
		82.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. (в движении) Подвижная игра «Кузнечики».		
		83.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.(без предметов) Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
Метание мяча	3 ч.	84.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ (с мячами) Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		85.	ОРУ (в движении). Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		86.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ (с мячами). Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Бег по пересечённой местности	13 ч.	87.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ (в движении). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		
		88.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(с эстафетными палками) Развитие выносливости		
		89.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ (в движении) Развитие выносливости		
		90.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ (с эстафетными палками) Развитие выносливости		
		91.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (с эстафетными палками). Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		92.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ (в движении). Развитие выносливости. Понятие скорость бега		
		93.	Промежуточная аттестация.		

		94.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ (в движении). Развитие выносливости. Понятие здоровье		
		95.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ (с эстафетными палками). Развитие выносливости. Понятие здоровье		
		96.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(в движении) Развитие выносливости		
		97.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(с эстафетными палками) Развитие выносливости		
		98.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(без предметов) Развитие выносливости		
		99.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.(без предметов) Развитие выносливости.		



**Календарно-тематическое планирование. 2 класс**

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
<b>I четверть (26 ч.). Легкая атлетика (11 ч.)</b>					
Ходьба и бег	5 ч.	1.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.		
		2.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.		
		3.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
		4.	Стартовая контрольная работа		
		5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных качеств. История развития физической культуры и первых соревнований.		
Прыжки	3ч.	6.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных качеств. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		



		7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
		8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
Метание малого мяча	3 ч.	9.	Метание малого в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		
		10.	Метание малого в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
		11.	Метание малого в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств		
Бег по пересеченной местности.	5ч.	12.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)		
		13.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		

		14.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
		15.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
		16.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Развитие выносливости. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
Подвижные игры	10 ч.	17.	ОРУ. Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
		18.	ОРУ. Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
		19.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		20.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		21.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		22.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		23.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		

		24.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		
		25.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей		
		26.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	23ч.	27.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		30.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		31.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей		
		32.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		34.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей		
		35.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей		

		36.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
		37.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
		38.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		
		39.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
		40.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
		41.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
		42.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей		
		43.	ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		44.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		45.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		

		46.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		47.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		48.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		49.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
Акробатика. Строевые упражнения	6 ч.	50.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей		
		51.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей		
		52.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		
		53.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		
		54.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		
		55.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей		

Равновесие. Строевые упражнения	6 ч.	56.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
		57.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
		58.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
		59.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
		60.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
		61.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
Опорный прыжок, лазание	6 ч.	62.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей		
		63.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей		
		64.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		
		65.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		

		66.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		
		67.	ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры	10 ч.	68.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей		
		69.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей		
		70.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей		
		71.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей		
		72.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей		
		73.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		
		74.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		
		75.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		
		76.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		

		77.	ОРУ в движении. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		
Ходьба и бег	4 ч.	78.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		79.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		80.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Вызов номеров». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		81.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Вызов номеров». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
Прыжки	4 ч.	82.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей		
		83.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		84.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
		85.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
Метание мяча	3 ч.	86.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств		



		87.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча из различных положений. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
		88.	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча из различных положений. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		
Бег по пересечённой местности	14 ч.	89.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		90.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		91.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		92.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		93.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		94.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьбы-100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
		95.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Развитие выносливости.		
		96.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Салки с вырубкой». ОРУ. Развитие выносливости.		
		97.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Салки с вырубкой». ОРУ. Развитие выносливости.		
		98.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». ОРУ. Развитие выносливости.		

		99.	Промежуточная аттестация		
		100.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		
		101.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		
		102.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьбы-90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. Развитие выносливости.		

**Календарно-тематическое планирование. 3 класс**

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
<b>I четверть (25 ч.). Легкая атлетика (12 ч.)</b>					
Ходьба и бег	5 ч.	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств		
		2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и качеств. Олимпийские игры: история возникновения		
		3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и качеств. Олимпийские игры: история возникновения		
		4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и качеств. Олимпийские игры: история возникновения		
		5.	Стартовая контрольная работа. Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных и качеств. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		
Прыжки	3ч.	6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
		7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		
Метание мяча	4 ч.	9.	Метание малого с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании		
		10.	Метание малого с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании		
		11.	Метание малого с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение		
		12.	Метание малого с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение		

**Кроссовая подготовка (12 ч.)**

Бег по пересеченной местности.	12 ч.	13.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		14.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		15.	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		
		16.	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьба-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		
		17.	Бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьба-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		18.	Бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьба-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		19.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		20.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		21.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.		
		22.	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение роста силы, веса		
		23.	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-100 м, ходьбы-70 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи» ОРУ. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
		24.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости		

**II четверть (23 ч.). Подвижные игры (17 ч.)**

Подвижные игры	17 ч.	25.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей		
		26.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей		
		27.	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		28.	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие скоростно-силовых способностей		
		29.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
		30.	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей		
		31.	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей		
		32.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Защита укреплений», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей		
		33.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Защита укреплений», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей		
		34.	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Защита укреплений», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей		
		35.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		
		36.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		
		37.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей		
		38.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей		
		39.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей		

			способностей		
		40.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых способностей		
		41.	ОРУ. Эстафеты. Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч.)</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола	6 ч.	42.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		43.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		
		44.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
		45.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
		46.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
		47.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
<b>III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч.)</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола	19 ч.	48.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
		49.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по		

		кругу». Развитие координационных способностей		
50.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
51.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
52.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
53.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
54.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
55.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
56.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
57.		ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
58.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		
59.		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		

		60.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		
		61.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей		
		62.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		63.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		64.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		65.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		66.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)</b>					
Акробатика. Строевые упражнения	6 ч.	67.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		
		68.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		
		69.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».		



			Развитие координационных способностей		
		70.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
		71.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
		72.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		
Висы. Строевые упражнения	4 ч.	73.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		
		74.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		
		75.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		
		76.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		
<b>IV четверть. Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)</b>					
Акробатика. Строевые упражнения	2 ч.	77.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		

		78.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6 ч.	79.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
		80.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
		81.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		
		82.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
		83.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
		84.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		
<b>Кроссовая подготовка (5 ч.)</b>					
Бег по пересечённой местности	5 ч.	85.	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьбы-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.		
		86.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьбы-100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.		
		87.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		

		88.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80 м, ходьбы-90 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.		
		89.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.		
<b>Легкая атлетика (13 ч.)</b>					
Ходьба и бег	5 ч.	90.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и способностей		
		91.	Промежуточная аттестация		
		92.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и способностей		
		93.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и способностей		
		94.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и способностей		
Прыжки	5ч.	95.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных и способностей. Игра «Смена сторон»		
		96.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		97.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		98.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		
		99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		
Метание мяча	3ч.	100.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
		101.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
		102.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие		

			скоростно-силовых качеств		
--	--	--	---------------------------	--	--

**Календарно-тематическое планирование. 4 класс**

Раздел программы (тема)	Кол-во час	№ урока	Тема урока	Дата	
				план	факт
<b>I четверть (24 ч.). Легкая атлетика (11 ч.)</b>					
Ходьба и бег	4 ч.	1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		
		2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
		3.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
		4.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
Прыжки	4ч.	5.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
		6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		
		7.	Стартовая контрольная работа		
		8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		
Метание мяча	3 ч.	9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		
		10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		
		11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей		

<b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>					
Бег по пересеченной местности.	6 ч.	12.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		13.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		14.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		15.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		16.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		17.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>					
Подвижные игры	4 ч.	18.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		19.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		20.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
		21.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч.)</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола	3 ч.	22.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
		23.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
		24.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		

		25.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
		26.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
		27.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
		28.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола	17 ч.	29.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		
		30.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		
		31.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
		32.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.		
		33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		34.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		35.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		36.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		37.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		

		38.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		39.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		40.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		41.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		42.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		43.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		44.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
		45.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч.)</b>					
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6 ч.	46.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		
		47.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
<b>III четверть (30 ч). Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)</b>					



Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч.	48.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках, развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		
		49.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
		50.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		
		51.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		
		52.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесой, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
		53.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесой, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
		54.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесой, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		
		55.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		
		56.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		
		57.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		
		58.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		
Лазание по канату, опорный	6 ч.	59.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		

прыжок		60.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		
		61.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
		62.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
		63.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		64.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Подвижные игры (14 ч.)</b>					
Подвижные игры	14 ч.	65.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		66.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей		
		67.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		
		68.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		69.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		70.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		71.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		72.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		73.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		

		74.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		
		75.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		
		76.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		
<b>IV четверть (23 ч.). Легкая атлетика (7 ч.)</b>					
Метание мяча	4 ч.	77.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей		
		78.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей		
		79.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
Бег и ходьба	4 ч.	80.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений		
		81.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		
		82.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		
		83.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		
Прыжки	3 ч.	84.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		
		85.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		
		86.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>Кроссовая подготовка (16 ч.)</b>					

Бег по пересеченной местности	16 ч.	87.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		88.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба -80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
		89.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
		90.	Промежуточная аттестация		
		91.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости		
		92.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба- 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.		
		93.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		94.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		95.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости		
		96.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		97.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		
		98.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		
		99.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
		100.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		
101.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости				

		102.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		
--	--	------	---	--	--