PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

ОТЯНИЯП

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО. Протокол

от 27 августа 2018 г. № 1 Руководитель ШМО

/Голубков В.А./

Заместитель директора по УВР

Mi-ynl-

на заседании педагогического совета.

Протокол от 29 августа 2018г. № 1 распоряжением от 31 августа 2018 г № 11

Директор

/Соловьёв В. П./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для учащихся 1-4 классов средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Швеции

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373 (в редакции приказов от 26 ноября 2010 №1241, от 22 сентября 2011 года №2357, от 31 декабря 2015 г. №1576);
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089);
 - Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Основная образовательная программа основного общего образования Средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Швеции;
- Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». М.: Просвещение, 2013 г.

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

Рабочая программа разработана с учётом особенностей климатических условий региона и наличия соответствующей материальной базы.

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

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

- -укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- -формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- -овладение школой движений;
- -развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- -формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- -выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- -формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- в развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

Общая характеристика учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 - 4 класс из расчета 3 чавса в неделю (всего 405 ч); в 1 классе- 99 ч, во 2 классе- 102 ч, в 3 классе- 102 ч, в 4 классе- 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Содержание программного материала.

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

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт, современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

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

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание; *Броски*: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

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

Кроссовая подготовка. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

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

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

Подвижные игры на материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

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

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

Таблица тематического распределения количества часов

| | Разделы программы | Рабочая программа | | | |
|-----|---|-------------------|--------|---------|------|
| | | классы | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | Знания о физической культуре | Ві | троцес | cce ypo | ка |
| II | Способы физкультурной деятельности | Ві | троцес | cce ypo | ка |
| III | Физическое совершенствование | | | | |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В реж | киме д | (ня и в | про- |
| | | | цессе | урока | |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 21 | 24 | 24 | 24 |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 2.2 | Подвижные игры | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.3 | Подвижные игры на материале: | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | • Баскетбола | | | | |
| | • Волейбола | | | | |
| | • Футбола | | | | |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| | Bcero: | 99 | 102 | 102 | 102 |

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 1класс

| Контрольные | Уровень | | | | | |
|--------------------|---------|----------|--------|-----------|---------|----------|
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | | Мальчики | | Девочки | | |
| Подтягивание на | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 - 8 | 9 – 10 | 7 - 8 | 5 – 6 |
| низкой перекладине | | | | | | |
| из виса лежа, кол- | | | | | | |
| во раз | | | | | | |
| Прыжок в длину с | 118 – | 115 – | 105 – | 116 – 118 | 113 – | 95 – 112 |
| места, см | 120 | 117 | 114 | | 115 | |

| Наклон вперед, не | Кос- | Кос- | Кос- | Кос- | Кос- | Коснуться |
|---------------------|-------------------|---------|---------|-----------|---------|-----------|
| сгибая ног в коле- | нуться | нуться | нуться | нуться | нуться | пальцами |
| ХКН | лбом | ладо- | паль- | лбом ко- | ладо- | пола |
| | колен | НЯМИ | цами | лен | НЯМИ | |
| | | пола | пола | | пола | |
| Бег 30 м с высокого | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9-6,5 | 7,2 – 7,0 |
| старта, с | | | | | | |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

| Контрольные | Уровень | | | | | |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|---------|--------|
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | | Мальчики | | Девочки | | |
| Подтягивание в | 6 | 4 | 3 | | | |
| висе, кол-во раз | | | | | | |
| Подтягивание в | | | | 18 | 15 | 10 |
| висе лежа, согнув- | | | | | | |
| шись, кол-во раз | | | | | | |
| Бег 60 м с высокого | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| старта, с | | | | | | |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

 $B\ 1-4$ классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № | Тема урока | Характеристика видов деятельности |
|-----|--|---------------------------------------|
| п/п | | учащихся |
| | Легкая атлет | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Что такое физическая | Раскрывают понятие «физическая |
| | культура. Ходьба по разметкам. Ходьба с | культура», характеризуют основные |
| | преодолением препятствий. Игра «Пят- | формы занятий. |
| | нашки». | Демонстрируют вариативное выполне- |
| 2 | Как возникла физическая культура. Ходьба | ние упражнений в ходьбе, бегают с |
| | по разметкам. Бег с ускорением (30 м) | максимальной скоростью. |
| | Игра «Пятнашки». ОРУ. | Применяют вариативные упражнения |
| 3 | ОРУ. Как передвигается человек. Разно- | в ходьбе для развития координацион- |
| | видности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. | ных способностей. |
| | Игра «Вызов номеров» | Применяют беговые упражнения для |
| 4 | ОРУ. Проверка физических данных: Бег | развития соответствующих физиче- |
| | 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, | ских способностей. |
| | бросок набивного мяча, подтягивание(м), | Описывают технику выполнения бего- |
| | сгибание разгибание рук в упоре лежа(д). | вых упражнений, осваивают её само- |
| 5 | Личная гигиена. Разновидности ходьбы. | стоятельно, выявляют и устраняют ха- |
| | Учетный бег с ускорением (60 м). Равно- | рактерные ошибки в процессе освое- |
| | мерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров». | ния. |
| 6 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Пры- | Рассказывать о личной гигиене, ее ос- |
| | жок с места. Игра «К своим флажкам». Эс- | новных процедурах. |
| | тафеты. | Описывают технику выполнения |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | ходьбы, осваивают её самостоятельно, |
| | Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Чел- | выявляют и устраняют характерные |
| | ночный бег. | ошибки в процессе освоения. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. | Демонстрируют вариативное выполне- |
| | Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | ние упражнений в ходьбе. Применяют |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную | вариативные упражнения в ходьбе для |
| | цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Развитие | развития координационных способно- |
| | скоростно-силовых способностей. По- | стей. |
| | движная игра «Защита укрепления». | Выбирают индивидуальный темп |
| 10 | Учет метания малого мяча в вертикальную | ходьбы, контролируют его по частоте |
| | цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание | сердечных сокращений. |
| | набивного мяча. Эстафеты. Подвижная | Закрепляют в играх навыки прыжков и |
| | игра «Защита укрепления». | развивают скоростно-силовые и коор- |
| 11 | ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра | динационные способности. Описы- |
| | «Прыгающие воробушки». Челночный бег. | |

| 12 | ОРУ. Учет прыжков с высоты (до 40 см). | вают технику выполнения метатель- |
|-----|---|--------------------------------------|
| | Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | ных упражнений, осваивают её само- |
| | Челночный бег. | стоятельно, выявляют и устраняют ха- |
| | | рактерные ошибки в процессе освое- |
| | | ния. |
| | | Демонстрируют вариативное выполне- |
| | | ние метательных упражнений. |
| | | Демонстрируют правильное выполне- |
| | | ние основных движении в прыжках и |
| | | правильное приземление |
| Под | вижные игры (12 ч) с развитием скоростно- | |
| 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | Проявляют интерес и желание демон- |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | стрировать свои физические возмож- |
| | ловых способностей. | ности и способности, технику выпол- |
| 14 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | нения освоенных двигательных дей- |
| | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых | ствий. |
| | способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 15 | ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Посадка кар- | процессе совместной игровой деятель- |
| | тошки». Эстафеты. Развитие скоростно- | ности. |
| | силовых способностей. | Проявляют положительные качества |
| 16 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в | личности в процессе игровой деятель- |
| | мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- сило- | ности. |
| | вых способностей | Осваивают универсальные умения в |
| 17 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов | самостоятельной организации и прове- |
| | номера». Эстафеты. Развитие скоростно- | дении подвижных игр. |
| | силовых способностей. | Проявляют доброжелательность, сдер- |
| 18 | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». | жанность и уважение к соперникам и |
| | Эстафеты. Развитие скоростно- силовых | игрокам своей команды в процессе иг- |
| | способностей. | ровой деятельности. |
| 19 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной | Проявляют находчивость в решении |
| | ноге». Эстафеты. Развитие | игровых задач, возникающих в про- |
| | скоростно- силовых способностей. | цессе игровой деятельности. |
| 20 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в | Излагают правила и условия проведе- |
| | огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- | ния подвижных игр. |
| | силовых способностей. | Осваивают двигательные действия, со- |
| 21 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | ставляющие содержание подвижных |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | игр. |
| | ловых способностей | Взаимодействовать в парах и группах |
| 22 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | при выполнении технических дей- |
| | одной ноге». Эстафеты. Развитие ско- | ствий в подвижных играх. |
| | ростно- силовых способностей. | Моделируют технику выполнения иг- |
| 23 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный рас- | ровых действий в зависимости от из- |
| | чет». Эстафеты. Развитие скоростно- сило- | |
| | вых способностей. | |
| | | |

| 24 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | менения условий и двигательных за- |
|----|--|--|
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | дач. Принимают адекватные решения |
| | ловых способностей. | в условиях игровой деятельности. |
| | | |
| | Гимнастика (2 | 234) |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Освоение общеразвива- | Овладевают правилами техники без- |
| | ющих упражнений с предметами, развитие | опасности во время занятий физиче- |
| | координационных, силовых способностей | скими упражнениями. Описывают со- |
| | и гибкости. Подвижная игра «Запрещенное | став и содержание общеразвивающих |
| | движение». | упражнений с предметами и состав- |
| 26 | ОРУ. Размыкание и смыкание пристав- | ляют комбинации из числа разученных |
| | ными шагами. Кувырок вперед, стойка на | упражнений. |
| | лопатках, согнув ноги. Подвижная игра | Оказывают помощь сверстникам в |
| | «Запрещенное движение». | освоении новых гимнастических |
| 27 | ОРУ. Размыкание и смыкание пристав- | упражнений, анализируют их технику. |
| | ными шагами. Кувырок вперед, стойка на | Осваивают комплексы упражнений |
| | лопатках, согнув ноги, Подвижная игра | утренней зарядки. |
| | «Фигуры». | Различают строевые команды, четко |
| 28 | ОРУ. Перестроение из колонны по одному | выполняют строевые приемы. |
| | в колонну по два. Из стойки на лопатках, | Описывают технику акробатических |
| | согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | упражнений и составляют акробатиче- |
| | Подвижная игра «Фигуры». | ские комбинации из числа разученных |
| 29 | ОРУ. Перестроение из колонны по одному | упражнений. |
| | в колонну по два. Учет стойки на лопатках, | Описывают технику гимнастических |
| | согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | упражнений, предупреждая появление |
| | Подвижная игра «Светофор». | ошибок и соблюдая правила безопас- |
| 30 | ОРУ. Передвижение в колонне по одному | ности. |
| | по указанным ориентиром. Вис стоя и | Описывают технику акробатических |
| | лежа. Игра «Змейка». | упражнений и составлять акробатиче- |
| 31 | ОРУ. Передвижение в колонне по одному | ские комбинации из числа разученных |
| | по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. | упражнений. |
| | Игра «Слушай сигнал». | Описывают технику упражнений в ла- |
| 32 | ОРУ. Выполнение команды «На два (че- | занье и перелзании, составляют комби- |
| | тыре) разомкнись!». Вис спиной к гимна- | нации из числа разученных упражне- |
| | стической скамейке поднимание согнутых | ний. |
| | ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай | Оказывают помощь сверстникам в |
| | сигнал». | освоении упражнений в лазанье и пе- |
| 33 | Выполнение команды «На два (четыре) | релезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их ис- |
| | разомкнись!». Вис спиной к гимнастиче- | |
| | ской скамейке поднимание согнутых ног. | правлении. Осваивают технику упражнений в ла- |
| | Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сиг- | занье и перелезании, предупреждают |
| | нал». ОРУ. | появление ошибок и соблюдают пра- |
| 34 | Лазание по наклонной скамейке в упоре | вила безопасности. |
| | присев, в упоре стоя на коленях. Игра | Brita ocsonachocin. |
| | «Иголочка и ниточка». | |

| 35 | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в | Осваивают технику упражнений на |
|----|---|---------------------------------------|
| | упоре присев, в упоре стоя на коленях и | гимнастической скамейке и гимнасти- |
| | лежа на животе. Игра «Иголочка и ни- | ческом бревне, предупреждая появле- |
| | точка». | ние ошибок и соблюдая правила без- |
| 36 | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в | опасности. |
| | упоре присев, в упоре стоя на коленях и | Моделируют технику перелазания че- |
| | лежа на животе. Игра «Кто приходил?» | рез препятствие. |
| 37 | Стойка на двух ногах и одной ноге на ска- | |
| | мейке. Лазание по гимнастической стенке. | Описывают технику упражнений на |
| | Перелезание через коня. Игра «Кто прихо- | гимнастической скамейке и гимнасти- |
| | дил?» | ческом бревне, составляют комбина- |
| 38 | ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге | ции из числа разученных упражнений. |
| | на скамейке. Лазание по гимнастической | |
| | стенке. Перелезание через коня. Игра | Описывают технику танцевальных |
| | «Слушай сигнал». | упражнений и составляют комбинации |
| 39 | ОРУ. Перешагивание через набивные | из их числа. |
| | мячи. Лазание по гимнастической стенке. | |
| | Подвижная игра «Светофор». | Осваивают технику танцевальных |
| 40 | ОРУ. Лазание по канату. Перелазание че- | упражнений, предупреждая появление |
| | рез горку матов. Перешагивание через | ошибок и соблюдая правила безопас- |
| | набивные мячи и их переноска. | ности. |
| 41 | ОРУ. Лазание по канату. Перелазание че- | |
| | рез горку матов. Перешагивание через | Оказывают помощь сверстникам в |
| | набивные мячи и их переноска. | освоении новых танцевальных упраж- |
| 42 | Разучивание шага с прискоком, пристав- | нений. Различают строевые команды. |
| | ные шаги. Повороты кругом стоя и при | Точно выполняют строевые приемы. |
| | ходьбе на носках. ОРУ. | точно выполняют стросвые присмы. |
| 43 | Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг | Описывают состав и содержание об- |
| | галопа в сторону. Повороты кругом стоя и | щеразвивающих упражнений без пред- |
| | при ходьбе на носках. ОРУ. | метов и составляют комбинации из |
| 44 | ОРУ. Комбинация из танцевальных эле- | числа разученных упражнений. |
| | ментов. Сочетание движений ног, туло- | pus, remining jupummeninin |
| | вища с одноименными движениями рук. | Предупреждают появление ошибок и |
| 45 | ОРУ. Комбинация из танцевальных эле- | соблюдают правила безопасности |
| | ментов. Сочетание движений ног, туло- | ,, , |
| | вища с одноименными движениями рук. | |
| 46 | Комбинация из танцевальных элементов. | Описывают состав и содержание акро- |
| | Сочетание движений ног, туловища с од- | батических упражнений с предметами |
| | ноименными движениями рук. | и составляют комбинации из числа ра- |
| 47 | Проверка гимнастических тестов: 1- | зученных упражнений |
| | наклон стоя, 2-«мост», 3- поворот прыж- | |
| | ком на 360°, 4-угол на гимнастической | |
| | стенке, 5- вис на согнутых руках. ОРУ. | |
| | Кроссовая подго | отовка (18 ч) |

| 48 | Инструктаж по Т.Б. Бег 2 мин. Подвижные | Описывают технику выполнения бего- |
|------------|---|---|
| 40 | игры для освоения перемещения. ОРУ. | вых упражнений, осваивают её само- |
| 40 | - | стоятельно, выявляют и устраняют ха- |
| 49 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3м. | рактерные ошибки в процессе освое- |
| <i>5</i> 0 | Эстафеты. | рактерные ошиоки в процессе освое- |
| 50 | Специальные беговые упражнения. Пра- | |
| =4 | вильное дыхание. Бег 4 мин. | Демонстрируют технику выполнения |
| 51 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до | различных беговых упражнении. |
| | 150 м, с преодолением препятствий (мячи, | Применяют беговые упражнения для |
| | палки и т. п.). Кросс 500 м. ОРУ. | развития координационных, скорост- |
| 52 | ОРУ. Совершенствование навыков бега и | ных способностей. |
| | развитие выносливости. | Усваивают основные понятия и тер- |
| 53 | Равномерный, медленный, до 3-4 мин, | мины в беге. Выбирают индивидуаль- |
| | кросс 500м.Подвижная игра. | ный темп передвижения, контроли- |
| 54 | ОРУ. Совершенствование бега, прыжок в | руют темп бега по частоте сердечных |
| | длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 600м. | сокращений |
| 55 | ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | Кросс 600м. | процессе освоения беговых и прыжко- |
| 56 | ОРУ. Эстафеты. Физическая культура как | вых упражнений, при этом соблюдают |
| | система регулярных занятий физическими | правила безопасности |
| | упражнениями. | Демонстрируют вариативное выполне- |
| | | ние упражнений. Применяют упражне- |
| 57 | ОРУ. Соревнования (до 60 м). Бег до 4 ми- | ния для развития соответствующих |
| | нут. | физических способностей. |
| 58 | ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Эста- | Выбирают индивидуальный темп пе- |
| | феты. | редвижения, контролируют темп бега |
| 59 | Метание теннисного мяча. Круговая тре- | по частоте сердечных сокращений. |
| | нировка. Бег до 6 мин. ОРУ. | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 60 | Метание мяча с разбега. Челночный бег. | процессе совместного освоения тех- |
| | Бег до 4 минут. ОРУ. | нике. |
| 61 | ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 4 мин. | |
| 62 | ОРУ. Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра | Применяют упражнения для развития |
| 02 | футбол. | соответствующих физических способ- |
| | φίτουπ. | ностей, соблюдают правила безопасно- |
| 63 | Соревнование на дистанции 500м.ОРУ. | сти. |
| 64 | Круговая тренировка. Кросс до 500.ОРУ. | De vice avegant housing and was madified with |
| 65 | ОРУ. Бег в равномерном темпе до 4 мин. | Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике. |
| | Эстафета круговая. | кои аглетике. |
| | Подвижные игры | ज (12 प) |
| 66 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | Руководствуются правилами игр, со- |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | блюдают правила безопасности. |
| | ловых способностей. | Проявляют интерес и желание демон- |
| 67 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | стрировать свои физические возмож- |
| 0, | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | ности и способности, технику выпол- |
| | ловых способностей. | nooth it chocoonocti, teximity billion |
| | I JODDIA CHOCOCHOCICH. | 1 |

| 68 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка кар- | нения освоенных двигательных дей- |
|-----------|--|--|
| | тошки». Эстафеты. Развитие скоростно-си- | ствий. Взаимодействуют со сверстни- |
| | ловых способностей. | ками в процессе совместной игровой |
| 69 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «По- | деятельности. Руководствуются прави- |
| | пади в мяч». Эстафеты. Развитие ско- | лами игр. |
| | ростно-силовых способностей | Проявляют положительные качества |
| 70 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вы- | личности в процессе игровой деятель- |
| | зов номера». Эстафеты. | ности. Проявляют доброжелатель- |
| 71 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортс- | ность, сдержанность и уважение к со- |
| | мены». Эстафеты. Развитие скоростно-си- | перникам и игрокам своей команды в |
| | ловых способностей. | процессе игровой деятельности. |
| 72 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | Проявляют находчивость в решении |
| | одной ноге». Эстафеты. Развитие ско- | игровых задач, возникающих в про- |
| | ростно-силовых способностей. | цессе игровой деятельности. Описы- |
| 73 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», | вают технику игровых действий и при- |
| | «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие | ёмов, осваивают их самостоятельно, |
| | скоростно-силовых способностей. | выявляют и устраняют типичные |
| 74 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | ошибки. |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно-сило- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | вых способностей | процессе совместной игровой деятель- |
| 75 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | ности. |
| | одной ноге» Эстафеты. Развитие ско- | Соблюдают правила безопасности. |
| | ростно-силовых способностей. | Используют действия данных подвиж- |
| 76 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный рас- | ных игр для развития координацион- |
| | чет». Эстафеты. Развитие скоростно-сило- | ных и кондиционных способностей. |
| | вых способностей. | |
| 77 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | |
| | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | |
| | способностей. | |
| | Подвижные игры (13 ч) | |
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Броски | Руководствуются правилами игр, со- |
| | в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». | блюдают правила безопасности. |
| 70 | ОРУ. | Демонстрируют владение мячом (дер- |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | жать, передавать на расстояние, |
| | ние на месте. Броски в цель (мишень). | ловля, ведение, броски) в процессе по- |
| 80 | Игра «Попади в обруч». | движных игр. |
| ου | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. | Осуществляют самоконтроль за физи- |
| | Игра «Попади в обруч». ОРУ. | ческой нагрузкой во время занятий, со- |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | блюдают правила безопасности. |
| 01 | ние на месте. Броски в цель (мишень). | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | игра «Передал - садись». | процессе совместного освоения тех- |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | ники игровых приёмов и действий, со- |
| 04 | ние на месте. Броски в цель (щит). Игра | блюдать правила безопасности. |
| | «Мяч - среднему». ОРУ. | |
| | милт - среднему». От 3. | |

| | | Выполняют основные технические действия и приёмы игры. |
|------------|--|--|
| | | денетыя и приемы игры. |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | Соблюдают правила безопасности. |
| | ние на месте. Броски в цель (щит). Игра | |
| | «Мяч соседу». ОРУ. | Используют действия данных подвиж- |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | ных игр для развития координацион- |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | ных и кондиционных способностей. |
| | в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». ОРУ. | |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | процессе совместной игровой деятель- |
| | в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в ко- | ности. |
| | лоннах». | |
| 86 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | Описывают технику данных упражне- |
| | в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Пере- | ний, соблюдать правила безопасности. |
| | дача мяча в колоннах». ОРУ. | придажения придажения в вестионе в при |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| 07 | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | Организация и проведения совместно |
| | в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | со сверстниками данные игры, осу- |
| 88 | Метание малого мяча в горизонтальную | ществлять судейство. |
| 00 | цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эс- | щестылть суденство. |
| | тафеты. Развитие скоростно-силовых спо- | Описывают технику игровых действий |
| | | и приёмов, осваивают их самостоя- |
| | собностей. Подвижная игра «Защита | тельно, выявляют и устраняют типич- |
| 00 | укрепления». ОРУ | ные ошибки. |
| 89 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | |
| | в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ. | |
| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | |
| | в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ. | |
| | Легкая атлетик | а (9 ч) |
| 91 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра | Демонстрируют правильное выполне- |
| | «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел- | ние основных движений в метании. |
| | ночный бег. Развитие скоростных и коор- | Метание различных предметов и мя- |
| | динационных способностей. | чей на дальность с места из различных |
| 92 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 | положений. |
|) = | м). Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки». | Описывают технику выполнения |
| | ОРУ. | прыжковых упражнений, осваивают ее |
| 0.7 | | |
| 93 | Ходьба с преодолением препятствий. Чел- | самостоятельно, выявляют и устра- |
| | ночный бег 3х10. Равномерный бег 3 мин. | няют характерные ошибки в процессе |
| | Игра «Вызов номеров». ОРУ. | освоения. |

| 94 | Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в | |
|----|--|-------------------------------------|
| | длину, бросок набивного мяча, подтягива- | Применяют вариативные упражнения |
| | ние(м), сгибание разгибание руг в упоре | в ходьбе для развития координацион- |
| | лежа(д), наклон туловища из положения | ных способностей. |
| | сидя. | Применяют беговые упражнения для |
| 95 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением | развития соответствующих физиче- |
| | (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вы- | ских способностей. |
| | зов номеров». ОРУ. | |
| 96 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | |
| | Игра «К своим флажкам». Эстафета. | |
| 97 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | |
| | ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Демонстрируют правильное выполне- |
| | Челночный бег. | ние основных движении в прыжках и |
| 98 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Пры- | правильное приземление. |
| | жок с места. Игра «К своим флажкам». Эс- | |
| | тафета. | |
| 99 | ОРУ. Подведение итогов за год. | |
| | Игры по выбору детей. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| № | Тема урока | Характеристика видов деятельности |
|-----|--|--------------------------------------|
| п/п | | учащихся |
| | Легкая атлет | ика (12 ч) |
| 1 | Из истории физической культуры. Ин- | Раскрывают назначение первых со- |
| | структаж по ТБ.ОРУ. Ходьба по разметкам. | ревнований у древних людей. Характе- |
| | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с | ризуют роль и значение соревнований. |
| | ускорением. | Усваивают основные понятия и тер- |
| 2 | Как появились игры с мячом. ОРУ. Ходьба | мины в беге, прыжках и метаниях и |
| | по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Чел- | объясняют их назначение. Описывают |
| | ночный бег 3х5м. Игра «Пятнашки». | технику выполнения ходьбы, осваи- |
| 3 | Как зародились олимпийские игры. ОРУ. | вают её самостоятельно, выявляют и |
| | Челночный бег 3х10м. Разновидности | устраняют характерные ошибки в про- |
| | ходьбы. Бег с ускорением (60 м). | цессе освоения. Демонстрируют вари- |
| 4 | ОРУ. Проверка физических данных: Бег | ативное выполнение упражнений в |
| | 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, | ходьбе. Применяют вариативные |
| | бросок набивного мяча, подтягивание(м), | упражнения в ходьбе для развития ко- |
| | сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), | ординационных способностей. Выби- |
| | наклон туловища из положения сидя. | рают индивидуальный темп ходьбы, |
| 5 | Древние соревнования. ОРУ с предметами. | контролируют его по частоте сердеч- |
| | Разновидности ходьбы. Учетный бег с | ных сокращений. Описывают технику |
| | ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. | выполнения беговых упражнений, |
| | Игра «Вызов номеров». | |

| 6 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Пры- | осваивают её самостоятельно, выяв- |
|------|---|--------------------------------------|
| | жок с места. Игра «К своим флажкам». Эс- | ляют и устраняют характерные |
| | тафеты. | ошибки в процессе освоения. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Включают прыжковые упражнения в |
| | ОРУ. Игра «К своим флажкам «Челночный | различные формы занятий по физиче- |
| | бег. Игра. | ской культуре. |
| 8 | Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. | Применяют прыжковые упражнения |
| | ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | для развития скоростно-силовых и ко- |
| 9 | ОРУ. Метание малого мяча в горизонталь- | ординационных способностей |
| | ную цель <i>(2x2 м)</i> с расстояния 4-5 м. Игра. | Правильное выполнение движений во |
| | | время бега, метание. Формируют уме- |
| | | ния планировать, контролировать и |
| 10 | ОРУ. Учет метания малого мяча в верти- | оценивать учебные действия в соот- |
| | кальную цель $(2x2 M)$ с расстояния 4-5 м. | ветствии с поставленной задачей и |
| | Метание набивного мяча. Подвижная игра | условиями ее реализации; определять |
| | «Защита укрепления». | наиболее эффективные способы дости- |
| 11 | ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра | жения результата. Описывают технику |
| | «Прыгающие воробушки». Челночный бег. | выполнения метательных упражнений, |
| | | осваивают её самостоятельно, выяв- |
| 12 | ОРУ. Учет прыжков с высоты (до 40 см). | ляют и устраняют характерные |
| | Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | ошибки в процессе освоения. Демон- |
| | Челночный бег. | стрируют вариативное выполнение ме- |
| | | тательных упражнений. |
| | | Демонстрируют правильное выполне- |
| | | ние основных движении в прыжках и |
| | | правильное приземление. |
| Подв | ижные игры (12 ч) с развитием скоростно- | силовых способностей |
| 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | Соблюдают правила безопасности. Ис- |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | пользуют действия данных подвижных |
| | ловых способностей. | игр для развития координационных и |
| 14 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | кондиционных способностей. |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | Проявляют интерес и желание демон- |
| | ловых способностей. | стрировать свои физические возмож- |
| 15 | ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Посадка кар- | ности и способности, технику выпол- |
| | тошки». Эстафеты. Развитие скоростно- | нения освоенных двигательных дей- |
| | силовых способностей. | ствий. |
| 16 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «По- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | пади в мяч». Эстафеты. Развитие ско- | процессе совместной игровой деятель- |
| | ростно- силовых способностей | ности. Проявляют положительные ка- |
| 17 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вы- | чества личности в процессе игровой |
| | зов номера». Эстафеты. Развитие ско- | деятельности. Осваивают универсаль- |
| | ростно- силовых способностей. | ные умения в самостоятельной органи- |
| 18 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортс- | зации и проведении подвижных игр. |
| | мены». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | Проявляют доброжелательность, сдер- |
| | ловых способностей. | жанность и уважение к соперникам и |
| | | |

| 19 | Итаху (Птууча в интегна), (Солим на однаў | VVIII OVOLV ODOGŽI VOLVOVIV V D VIII OVOGGO VII |
|----|---|---|
| 19 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной | игрокам своей команды в процессе иг- |
| | ноге». Эстафеты. Развитие | ровой деятельности. Проявляют |
| 20 | скоростно-силовых способностей. | находчивость в решении игровых за- |
| 20 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», | дач, возникающих в процессе игровой |
| | «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие | деятельности. Излагают правила и |
| | скоростно- силовых способностей. | условия проведения подвижных игр. |
| 21 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | Взаимодействовать в парах и группах |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | при выполнении технических дей- |
| | ловых способностей | ствий в подвижных играх. Модели- |
| 22 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | руют технику выполнения игровых |
| | одной ноге». Эстафеты. Развитие ско- | действий в зависимости от изменения |
| | ростно- силовых способностей. | условий и двигательных задач. Прини- |
| 23 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный рас- | мают адекватные решения в условиях |
| | чет». Эстафеты. Развитие скоростно- сило- | игровой деятельности. Используют |
| | вых способностей. | подвижные игры для активного от- |
| 24 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | дыха. |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | |
| | ловых способностей. | |
| | Гимнастика (| 2311) |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыка- | Овладевают правилами техники без- |
| 23 | ние приставными шагами. Кувырок впе- | опасности во время занятий. Описы- |
| | ред, ОРУ, стойка на лопатках, согнув ноги. | вают состав и содержание общеразви- |
| | Подвижная игра. | вают состав и содержание оощеразви- |
| 26 | Размыкание и смыкание приставными ша- | составляют комбинации из числа ра- |
| 20 | гами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, | зученных упражнений. |
| | согнув ноги. | Оказывают помощь |
| 27 | Размыкание и смыкание приставными ша- | сверстникам в освоении новых гимна- |
| 21 | гами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, | стических упражнений, анализируют |
| | согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры». | их технику. |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в ко- | Осваивают комплексы упражнений |
| 20 | лонну по два. Из стойки на лопатках, со- | утренней зарядки. |
| | гнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Различают строевые команды, четко |
| | Подвижная игра «Фигуры». | выполняют строевые приемы. |
| 29 | ОРУ. Перестроение из колонны по одному | Описывают технику гимнастических |
| | в колонну по два. Учет стойки на лопатках, | упражнений, предупреждая появление |
| | согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | ошибок и соблюдая правила безопас- |
| | Подвижная игра «Светофор». | ности. |
| 30 | ОРУ. Передвижение в колонне по одному | |
| | по указанным ориентиром. Вис стоя и | Описывают технику акробатических |
| | лежа. Игра «Змейка». | упражнений и составлять акробатиче- |
| 31 | Передвижение в колонне по одному по | ские комбинации из числа разученных |
| | указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. | упражнений. |
| | | . ~ . |
| | указанным ориентирам. Вис стол, лежа. Игра «Слушай сигнал». | |

| 32 | ОРУ с предметами. Выполнение команды | Различают строевые команды. Точно |
|-----|---|---------------------------------------|
| 32 | «На два (четыре) разомкнись!». Вис на со- | выполняют строевые приемы. |
| | гнутых руках. Игра «Слушай сигнал». | Описывают технику упражнений в ла- |
| 33 | | 1 |
| 33 | ОРУ. Выполнение команды «На два (че- | занье и перелзании, составляют комби- |
| | тыре) разомкнись!». Вис на согнутых ру- | нации из числа разученных упражне- |
| 2.4 | ках. Игра «Слушай сигнал». | ний. |
| 34 | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в | |
| | упоре присев, в упоре стоя на коленях. | Оказывают помощь сверстникам в |
| | Игра «Иголочка и ниточка». | освоении упражнений в лазанье и пе- |
| 35 | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в | релезании, анализируют их технику, |
| | упоре присев, в упоре стоя на коленях и | выявляют ошибки и помогают в их ис- |
| | лежа на животе. Игра «Иголочка и ни- | правлении. |
| | точка». | |
| 36 | Лазание по наклонной скамейке в упоре | Осваивают технику упражнений в ла- |
| | присев, в упоре стоя на коленях и лежа на | занье и перелезании, предупреждают |
| | животе. Игра «Кто приходил?» | появление ошибок и соблюдают пра- |
| 37 | Стойка на двух ногах и одной ноге на ска- | вила безопасности. |
| | мейке. Лазание по гимнастической стенке. | |
| | Перелезание через коня. Игра «Кто прихо- | Моделируют технику перелазания че- |
| | дил?» | рез препятствие. |
| 38 | Стойка на двух ногах и одной ноге на ска- | |
| | мейке. Лазание по гимнастической стенке. | Описывают технику упражнений на |
| | Перелезание через коня. Игра «Слушай | гимнастической скамейке и гимнасти- |
| | сигнал». | ческом бревне, составляют комбина- |
| 39 | Перешагивание через набивные мячи. | ции из числа разученных упражнений. |
| | Стойка на двух ногах и одной ноге на | |
| | бревне. Лазание по гимнастической стенке. | |
| | Подвижная игра «Светофор». | Описывают состав и содержание об- |
| 40 | Лазание по канату. Перелазание через | щеразвивающих упражнений без пред- |
| | горку матов. Перешагивание через набив- | метов и составляют комбинации из |
| | ные мячи и их переноска. | числа разученных упражнений. |
| 41 | ОРУ. Лазание по канату. Перелазание че- | |
| | рез горку матов. Перешагивание через | _ |
| | набивные мячи и их переноска. | Предупреждают появление ошибок и |
| 42 | Разучивание шага с прискоком, пристав- | соблюдают правила безопасности. |
| | ные шаги. Повороты кругом стоя и при | |
| | ходьбе на носках. ОРУ. | |
| 43 | Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг | |
| | галопа в сторону. Повороты кругом стоя и | Описывают состав и содержание ак- |
| | при ходьбе на носках. ОРУ. | робатических упражнений с предме- |
| 44 | ОРУ. Комбинация из танцевальных эле- | тами и составляют комбинации из |
| | ментов. Сочетание движений ног, туло- | числа разученных упражнений. |
| | вища с одноименными движениями рук. | |
| | 1 7 | 1 |

| 45 | ОРУ. Комбинация из танцевальных эле- | Описывают технику упражнений и |
|-----|---|--------------------------------------|
| | ментов. Сочетание движений ног, туло- | составляют комбинации из их числа. |
| | вища с одноименными движениями рук. | Осваивают технику танцевальных |
| | | упражнений, предупреждая появление |
| | | ошибок и соблюдая правила безопас- |
| 46 | ОРУ. Учет комбинация из танцевальных | ности. |
| | элементов. Сочетание движений ног, туло- | Оказывают помощь сверстникам в |
| | вища с одноименными движениями рук. | освоении новых танцевальных упраж- |
| 47 | ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры по вы- | нений. |
| | бору учащихся. | Организовывают и проводят сов- |
| | | местно со сверстниками подвижные |
| | | игры, осуществляют судейство. |
| | Кроссовая подгото | вка (18 ч) |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Бег 2 мин. Подвижные | Описывают технику выполнения бего- |
| | игры для освоения перемещения. ОРУ. | вых упражнений, осваивают её само- |
| 49 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3мин. Эс- | стоятельно, выявляют и устраняют ха- |
| | тафеты. | рактерные ошибки в процессе освое- |
| 50 | Специальные беговые упражнения. Пра- | ния. |
| | вильное дыхание. Бег 4 мин. | |
| 51 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до | Демонстрируют технику выполнения |
| | 150 м, с преодолением препятствий (мячи, | различных беговых упражнении. |
| | палки и т. п.). Кросс 500 м. ОРУ. | |
| 52 | ОРУ. Совершенствование навыков бега и | Применяют беговые упражнения для |
| | развитие выносливости. | развития координационных, скорост- |
| 53 | ОРУ. Равномерный, медленный, до 3-4 | ных способностей. |
| | мин, кросс 500м. Игра. | Усваивают основные понятия и тер- |
| 54 | ОРУ. Совершенствование бега, прыжок в | мины в беге. Выбирают индивидуаль- |
| | длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 600м. | ный темп передвижения, контроли- |
| 55 | ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | руют темп бега по частоте сердечных |
| | Кросс 600м. | сокращений. |
| 56 | ОРУ. Физическая культура как система ре- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | гулярных занятий физическими упражне- | процессе освоения беговых и прыжко- |
| | ниями. | вых упражнений, при этом соблюдают |
| | | правила безопасности |
| 57 | ОРУ. Соревнования (до 60 м). Бег до 4 ми- | Демонстрируют вариативное выполне- |
| | нут. Подвижные игры. | ние упражнений. Применяют упражне- |
| 58 | ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Эста- | ния для развития соответствующих |
| = ^ | феты. | физических способностей. Выбирают |
| 59 | Метание теннисного мяча. Круговая тре- | индивидуальный темп передвижения, |
| | нировка. Бег до 6 мин. ОРУ. | контролируют темп бега по частоте |
| 60 | Метание мяча с разбега. Челночный бег. | сердечных сокращений. Взаимодей- |
| | Бег до 4 минут. ОРУ. | ствуют со сверстниками в процессе |
| 61 | ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 5 мин. | совместного освоения технике. Приме- |
| | Игра. | |

| 62 | ОРУ. Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра | няют упражнения для развития соот- |
|----|---|---|
| | в футбол. | ветствующих физических способно- стей, соблюдают правила безопасно- |
| 63 | Круговая тренировка. Полоса препят- | сти. |
| | ствий. Бег 6 мин. Игра в футбол. | |
| 64 | Круговая тренировка. Кросс 500м. По- | Выполняют контрольные тесты по лёг- |
| | движные игры. | кой атлетике. |
| 65 | ОРУ. Бег в равномерном темпе до 6 мин. | |
| | Эстафета круговая. | |
| | Подвижные игры | ы (12 ч) |
| 66 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | Руководствуются правилами игр, со- |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | блюдают правила безопасности. |
| | ловых способностей. | Организовывают и проводят сов- |
| 67 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | местно со сверстниками подвижные |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно- си- | игры, осуществляют судейство. |
| | ловых способностей. | Проявляют интерес и желание демон- |
| 68 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка кар- | стрировать свои физические возмож- |
| | тошки». Эстафеты. Развитие скоростно-си- | ности и способности, технику выпол- |
| | ловых способностей. | нения освоенных двигательных дей- |
| 69 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «По- | ствий. Взаимодействуют со сверстни- |
| | пади в мяч». Эстафеты. Развитие ско- | ками в процессе совместной игровой |
| | ростно-силовых способностей | деятельности. Руководствуются прави- |
| 70 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вы- | лами игр. |
| | зов номера». Эстафеты. Развитие ско- | Проявляют положительные качества |
| | ростно-силовых способностей. | личности в процессе игровой деятель- |
| 71 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортс- | ности. Проявляют доброжелатель- |
| | мены». Эстафеты. Развитие скоростно-си- | ность, сдержанность и уважение к со- |
| | ловых способностей. | перникам и игрокам своей команды в |
| 72 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | процессе игровой деятельности. |
| | одной ноге». Эстафеты. Развитие ско- | Проявляют находчивость в решении |
| | ростно-силовых способностей. | игровых задач, возникающих в про- |
| 73 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», | цессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и при- |
| | «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие | ёмов, осваивают их самостоятельно, |
| | скоростно-силовых способностей. | выявляют и устраняют типичные |
| 74 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мо- | ошибки. |
| | роза». Эстафеты. Развитие скоростно-сило- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 7. | вых способностей | процессе совместной игровой деятель- |
| 75 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на | ности. |
| | одной ноге» Эстафеты. Развитие ско- | Организовывают и проводят сов- |
| | ростно-силовых способностей. | местно со сверстниками подвижные |
| 76 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный рас- | игры, осуществляют судейство. Со- |
| | чет». Эстафеты. Развитие скоростно-сило- | тры, осуществиног суденство. Со- |
| | вых способностей. | |

| 77 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | блюдают правила безопасности. Ис- |
|-----|---|---|
| | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | пользуют действия данных подвижных |
| | способностей. ОРУ. | игр для развития координационных и |
| | | кондиционных способностей. |
| | | |
| | Подвижные игры (13 ч) на с | основе баскетбола |
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Броски | Руководствуются правилами игр, со- |
| 70 | в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». | блюдают правила безопасности. |
| | ОРУ. | Демонстрировать владение мячом |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | (держать, передавать на расстояние, |
| | ние на месте. Броски в цель (мишень). | ловля, ведение, броски) в процессе по- |
| | Игра «Попади в обруч». ОРУ. | движных игр |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | Осуществляют самоконтроль за физи- |
| | ние на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. | ческой нагрузкой во время занятий, со- |
| | Игра «Попади в обруч». ОРУ. | блюдают правила безопасности. |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | Взаимодействуют со сверстниками в |
| | ние на месте. Броски в цель (мишень). | процессе совместного освоения тех- |
| | Игра «Передал - садись». ОРУ. | ники игровых приёмов и действий, со- |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | блюдать правила безопасности. |
| | ние на месте. Броски в цель (щит). Игра | Выполняют основные технические |
| | «Мяч - среднему». ОРУ. | действия и приёмы игры. |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | denerging in the same in big. |
| | ние на месте. Броски в цель (щит). Игра | Соблюдают правила безопасности. |
| | «Мяч соседу». ОРУ. | Используют действия данных подвиж- |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | ных игр для развития координацион- |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | ных и кондиционных способностей. |
| 0.5 | в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». ОРУ. | Выполняют основных технических |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | действий и приёмов игры. |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | Описывают технику данных упражне- |
| | в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в ко- | ний, соблюдать правила безопасности. Организация и проведения совместно |
| 86 | лоннах». Ловля и передача мяча в движении. Веде- | со сверстниками данные игры, осу- |
| 00 | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | ществлять судейство. |
| | в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Пере- | ществини суденство. |
| | дача мяча в колоннах». ОРУ. | |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | |
| | в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Описывают технику игровых действий |
| 88 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | и приёмов, осваивают их самостоя- |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | тельно, выявляют и устраняют типич- |
| | в цель. Игра «Школа мяча». ОРУ. | ные ошибки. |
| 89 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
| | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | |
| | в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ. | |

| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Веде- | |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 70 | ние на месте правой (левой) рукой. Броски | |
| | в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ. | |
| | Легкая атлетика | (12 u) |
| 91 | Метание малого мяча в горизонтальную | Демонстрируют правильное выполне- |
| 71 | цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. | ние основных движений в метании. |
| | Развитие скоростно-силовых способно- | Метание различных предметов и мя- |
| | стей. Подвижная игра «Защита укрепле- | чей на дальность с места из различных |
| | ния». ОРУ. | положений. |
| 92 | Учет метания малого мяча в вертикальную | Описывают технику выполнения |
| | цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эс- | прыжковых упражнений, осваивают ее |
| | тафеты. Развитие скоростно-силовых спо- | самостоятельно, выявляют и устра- |
| | собностей. Подвижная игра «Защита | няют характерные ошибки в процессе |
| | укрепления». | освоения. |
| 93 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра | |
| | «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел- | |
| | ночный бег. Развитие скоростных и коор- | Применяют вариативные упражнения |
| | динационных способностей. | в ходьбе для развития координацион- |
| 94 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 | ных способностей. |
| | м). Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки». | |
| 95 | Ходьба с преодолением препятствий. Чел- | Применяют беговые упражнения для |
| | ночный бег 3х10. Равномерный бег 3 мин. | развития соответствующих физиче- |
| | Игра «Вызов номеров» ОРУ. | ских способностей. |
| 96 | Проверка физических данных: Бег 30м, | |
| | 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок | Демонстрируют правильное выполне- |
| | набивного мяча, подтягивание(м), сгиба- | ние основных движении в прыжках и |
| | ние разгибание рук в упоре лежа(д), | правильное приземление. |
| | наклон туловища из положения сидя. | |
| 97 | Разновидности ходьбы. Учетный бег с | Выполняют основные движения в |
| | ускорением (60 м). Равномерный бег 3 | прыжках; правильно приземляться в |
| | мин. Игра «Вызов номеров». | прыжковую яму на две ноги |
| 98 | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Пры- | D |
| | жок с места. Игра «К своим флажкам». Эс- | Выполняют прыжковые элементы для |
| | тафета. | развития координации движений |
| 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Выполияют основни в примения в мо |
| | ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Выполняют основные движения в ме- |
| 100 | Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 ша- | тании; метать различные предметы и |
| | гов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эста- | мячи на дальность с места. |
| | феты. | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 101 | Учет метания малого мяча в вертикальную | процессе совместной игровой деятель- |
| | цель <i>(2x2 м)</i> с расстояния 4-5 м. Метание | ности. |
| | набивного мяча. Эстафеты. Подвижная | noom. |
| | игра «Защита укрепления». ОРУ. | |

| 102 | ОРУ. Подведение итогов за год. | |
|-----|--------------------------------|--|
| | Игры по выбору детей. | |
| | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № | Тема урока | Характеристика видов деятельности уча- |
|----------|---|--|
| п/п | | щихся |
| | Легкая ан | плетика (12 ч) |
| 1 | Особенности физической культуры разных народов. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Специальные беговые упражнения. | Объяснить связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе |
| 2 | Что такое комплекс физических упражнений. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | освоения. Измерить величину пульса в покое и после нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение |
| 3 | Как измерить физические нагрузки. Метание малого мяча на дальность. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОРУ. | упражнений в ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Закаливание-обливание, душ. Совершенствование метания мяча. Бег 60 м. на результат. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Объяснить правила закаливания. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют харак- |
| 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-си- | терные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 6 | ловых качеств. ОРУ. Техника финиширования. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шага. | Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| 7 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |

| 8 | ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину на дальность. | Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивиду- |
|----------------------------|--|---|
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания | альный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают беговые, прыжковые и мета- |
| 10 | ОРУ. Совершенствование техники финиширования. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | тельные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных спо- |
| 11 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | собностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| 12 | ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| Подвижные игры (12 ч) на м | | атериале спортивных игр. |
| 13 | Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных |
| 14 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | игр для развития координационных и кондиционных способностей. Организовывают и проводят совместно со |
| 15 | Совершенствование ведение мяча. Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой. | сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Проявляют интерес и желание демонстри- |
| 16 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в минибаскетбол. | ровать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 17 | Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. | Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельно- |
| 18 | Развитие координации движений в играх. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. | сти. Осваивают универсальные умения в само- стоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержан- |
| 19 | Развитие силы рук. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. | ность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности |

| 20 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе |
|----|---|---|
| | моанцы в огородет. Эстафеты. | игровой деятельности. |
| 21 | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвиж- | Излагают правила и условия проведения |
| | ные игры на материале волейбола. | подвижных игр. |
| 22 | Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение. Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника ра- | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 23 | боты рук, ног. Игра в пионербол. Мини-футбол по упрощенным правилам. Передача мяча на месте. Оста- | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| | новка мяча стопой Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Моделируют технику выполнения игро- вых действий в зависимости от изменения |
| 24 | Мини- футбол по упрощенным правилам. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| | Передача мяча в парах. | Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |
| | Гимнасти | ка (23ч) |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра. | Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. |
| 26 | Упражнения на развитие равновесия Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных |
| 27 | ОРУ. Совершенствование кувырков в группировке. Кувырок вперед, назад. Развитие силовых способностей. | упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освое- |
| 28 | ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. Мост из положения стоя, без помощи. Стойка на лопатках. | нии новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |
| 29 | ОРУ с предметами. Совершенствование стойки на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |

| 20 | | |
|----|--|--|
| 30 | Совершенствование строевых упражнений. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром Мост из положения лежа. Игра «Змейка». | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги. Техника стойки на голове. Кувырки в парах. Эстафета с обручами. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление |
| 32 | Совершенствование стойки на лопат- ках. Выполнение команды «На два (че- тыре) разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». | ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. |
| 33 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Игры с элементами акробатики. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелзании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 34 | Стойка на голове с поддержкой. Мост из положения стоя, без помощи. Кувырки в парах. Эстафета с набивными мячами. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. |
| 35 | Совершенствование стойки на голове. Кувырки в парах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. | Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасно- |
| 36 | Строевые упражнения. Упражнения на различных снарядах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. | сти. Осваивают технику упражнений на гимна- стической скамейке и гимнастическом |
| 37 | ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазанные через коня. | бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| 38 | Опорные прыжки на горку из гимна- стических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взма- хом рук. | Моделируют технику перелазания через препятствие. |
| 39 | ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений |

| 40 | ОРУ с предметами. Лазание по канату. | Различают строевые команды. Точно вы- |
|----|--|--|
| | Перелазание через горку матов. Пере- | полняют строевые приёмы. |
| | шагивание через набивные мячи и их | |
| | переноска. | Описывают состав и содержание общераз- |
| 41 | ОРУ. Строевые упражнения. Команды | вивающих упражнений без предметов и |
| 41 | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», | составляют комбинации из числа разучен- |
| | - | ных упражнений. |
| | «На первый-второй рассчитайсь!»; по- строение в две шеренги; перестроение | |
| | из двух шеренг в два круга; передви- | Различают строевые команды. Точно вы- |
| | жение по диагонали, противоходом, | полняют строевые приемы. |
| | жение по диагонали, противоходом, «змейкой». | |
| 42 | ОРУ. Команды «Становись!», «Рав- | Предупреждают появление ошибок и со- |
| 72 | няйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; ра- | блюдают правила безопасности |
| | порт учителю; повороты кругом на ме- | |
| | сте; расчёт по порядку; перестроение | |
| | из одной шеренги в три уступами, из | |
| | колонны по одному в колонну по три и | |
| | четыре в движении с поворотом. | T |
| | | Различают строевые команды. Точно вы- |
| 43 | ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, | полняют строевые приёмы. |
| | приставные шаги. Шаг галопа в сто- | |
| | рону. Повороты кругом стоя и при | |
| | ходьбе на носках. | |
| 44 | ОРУ с предметами на месте. Вскок в | Описывают состав и содержание акробати- |
| | упор присев. Соскок прогнувшись. | ческих упражнений с предметами и состав- |
| | Развитие силовых способностей. Эста- | ляют комбинации из числа разученных |
| | фета. | упражнений. |
| 45 | ОРУ с предметами Комбинация из |) -1 ····· |
| 13 | танцевальных элементов. Сочетание | |
| | движений ног, туловища с одноимен- | Оказывают помощь сверстникам в освое- |
| | ными движениями рук. Эстафета. | нии новых танцевальных упражнений. |
| | | |
| 46 | ОРУ с предметами Учет комбинация | Организовывают и проводят совместно со |
| | из танцевальных элементов. Сочетание | сверстниками подвижные игры, осуществ- |
| | движений ног, туловища с одноимен- | ляют судейство. |
| | ными движениями рук. Эстафета. | |
| 47 | Общеукрепляющие упражнения Игры | |
| | по выбору учащихся. | Осваивают технику танцевальных упраж- |
| | | нений, предупреждая появление ошибок и |
| | | соблюдая правила безопасности. |
| | Кроссовая подг | отовка (18 ч) |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. По- | |
| | движные игры для освоения переме- | |
| | щения. | |
| | | |

| 59 | Метание теннисного мяча. Круговая | частоте сердечных сокращений. |
|------------|---|---|
| 59 | Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин. | Взаимодействуют со сверстниками в про- |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| <i>C</i> C | | цессе совместного освоения технике. |
| <i>(</i> 0 | | |
| | | |
| | | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | тренировка. Бег до 6 мин. | |
| | | |
| | | цессе совместного освоения технике. |
| | | цессе совместного освоения технике. |
| 60 | | цессе совместного освоения технике. |
| 60 | | |
| 60 | Метание мяча с разбега. Челночный | |
| 60 | _ | |
| 00 | _ | Применяют упражнения для развития со- |
| | _ | |
| | бег. Бег до 5 минут. | |
| <i>C</i> 1 | - | ответствующих физических способностей. |
| 61 | Преодоление препятствий. Бег 6 мин. | |
| O1 | преодоление препятствии. Вег о мин. | Выбирают индивидуальный режим физи- |
| | | |
| 62 | Полоса препятствий. | ческой нагрузки, контролируют её по ча- |
| 62 | - | |
| | - | стоте сердечных сокращений. |
| | Бег 6 мин. Игра футбол. | |
| 63 | | Выполняют контрольные упражнения и |
| 63 | Соревнование на дистанции 600м. | Выполняют контрольные упражнения и |
| | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | контрольные тесты по лёгкой атлетике. |
| 61 | Varyanag manyyyaan va Varaa 70. | контрольные тесты по легкои атлетике. |
| 64 | Круговая тренировка. Кросс 70м. | |
| ٠. | | Применяют упражнения для развития со- |
| <u> </u> | | |
| 65 | Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эс- | ответствующих физических способностей. |
| 05 | 1 1 | 1 |
| | тафета круговая. | Выполняют контрольные тесты по лёгкой |
| | тафета круговая. | _ |
| | 1 13 | атлетике, осваивать упражнения пля орга- |
| | | атлетике, осваивать упражнения для орга- |
| | | 7 1 |
| | | низации самостоятельных тренировок. |
| | | |
| | | Раскрывают значение легкоатлетических |
| | | 1 |
| | | |
| | | упражнений для укрепления здоровья и ос- |
| | | |
| | | упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития |
| | | |

| медведи», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. 67 ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей провяляют интерес и желание демонровать свои физические возможности способности, технику выполнения ос ных двигательных действий. 68 ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. 69 ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей 75 Игры «Птица в клетке», «Салки на одрова». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей приёмов, осваивают и устраняют типичные опивыя в процессе игровой деятельности. 75 Игры «Птица в клетке», «Салки на одрова». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные опивыя процементы и устраняют типичные опивыя в процессе игровой деятельности. | еств- |
|---|--------------------|
| Постей. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей Проявляют интерес и желание демонровать свои физические возможности способности, технику выполнения ос ных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в пессе совместной игровой деятельнох действуются правилами игр. ОРУ Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. Проявляют положительные качества дичности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдерностно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерностно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерностно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерностно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерностно-силовых способностей Проявляют находчивость в решении игровой деятельности. Проявляют таходчивость в | еств- |
| ору. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей Проявляют интерес и желание демоноровать свои физические возможности способности, технику выполнения ос ных двигательных действий. 68 ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. 69 ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прытающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 76 ОРУ. Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 76 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. | еств- |
| ору. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способности, технику выполнения ос пособности, технику выполнения ос пособности, технику выполнения ос пособности, технику выполнения ос пых двигательных действий. ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортемены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в проце игровой деятельности. Описывают технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятель выявляют и устраняют типичные оши | три- и зоен- |
| «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростных качеств. ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортемены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей выявляют и устраняют типичные оши провой деятельности. | и воен- |
| Развитие скоростно- силовых способности, технику выполнения ос пособности, технику выполнения ос ных двигательных действий. 69 ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортемены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитите скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей силовых способностей в процессе игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей выявляют и устраняют типичные ощи | и воен- |
| Ностей | и воен- |
| ровать свои физические возможности способности, технику выполнения ос ных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в цессе совместной игровой деятельности, ных качеств. ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятель сти. Проявляют доброжелательность, сдерной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Проявляют доброжелательность, сдерность и уважение к соперникам и игр своей команды в процессе игровой детельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процестительности. Проявляют находчивость в решении игровой деятельности. Проявляют технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятель выявляют и устраняют типичные оши | воен- |
| феля». Развитие силовых качеств. ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. Описывают технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | |
| ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортемены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | тро- |
| Бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | тро- |
| Бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | тро- |
| ных качеств. 70 ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. | |
| Руководствуются правилами игр. | ги. |
| Развитие скоростно- силовых качеств. 71 ОРУ Игры «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 76 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. | |
| 71 ОРУ Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на од- ной ноге». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Разви- тие скоростно-силовых способностей 74 Игры «К своим флажкам», «Два мо- роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей 75 Игры «К своим флажкам», «Два мо- роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей 76 Игры «К своим флажкам», «Два мо- роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей 76 Игры «К своим флажкам», «Два мо- роза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | |
| ОРУ Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | |
| спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей тие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. | 10- |
| ростно-силовых способностей. 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровых задач, возникающих в проце игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровых задач, возникающих в проце игровой деятельности. 74 Описывают технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | |
| 72 Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. | Mali- |
| ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. | |
| 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. 75 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей игровой деятельности. Описывают технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | |
| 73 Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровых задач, возникающих в проце игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей выявляют и устраняют типичные оши | 4 |
| «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей игровых задач, возникающих в проце игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей выявляют и устраняют типичные ощи | |
| «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей 75 Индивирительного приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные ощи | |
| тие скоростно-силовых способностей игровой деятельности. 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей выявляют и устраняют типичные оши | cce |
| 74 Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей Описывают технику игровых действи приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | |
| роза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей приёмов, осваивают их самостоятелы выявляют и устраняют типичные оши | йи |
| выявляют и устраняют типичные оши | íO, |
| | бки. |
| 1/5 Menki (Altrija r kijetke) (Alarki ua on- D | |
| Взилмоденетвуют со сверетниками в | - |
| ной ноге» Эстафеты. Развитие ско- цессе совместной игровой деятельнос | ги. |
| ростно-силовых способностей. | |
| 76 Игры «Лисы и куры», «Точный рас- Организовывают и проводят совмести | |
| чет». Эстафеты. Развитие скоростно- | еств- |
| силовых способностей ляют судейство. | |
| 77 Игры «К своим флажкам», «Два мо- Соблюдают правила безопасности. | |
| роза». Эстафеты. Развитие скоростно- | |
| силовых способностей. игр для развития координационных и | нгіл |
| диционных способностей. | |
| диционных епособностей. | |
| | |

| | Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола | | |
|----|---|--|--|
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. | |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (ми-шень). Игра «Попади в обруч». | Демонстрировать владение мячом (дер- жать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных | |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | игр. | |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (ми-шень). Игра «Передал - садись». | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности. | |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать пра- | |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». | вила безопасности. | |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». | Выполняют основные технические действия и приёмы игры. | |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». | Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| 86 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах» | Выполняют основных технических действий и приёмов игры. Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности. | |
| 87 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. | |

| 88 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |
|----|--|--|--|
| 89 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | |
| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности. | |
| | Легкая атле | | |
| 91 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на | |
| 92 | ОРУ. Бег с изменение скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | дальность с места из различных положений. Описывают технику выполнения прыжко- | |
| 93 | ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. | вых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 94 | ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | |
| 95 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. | |
| 96 | ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Демонстрируют правильное выполнение основных движении в прыжках и правильное приземление. | |

| 97 | ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств. | Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений. Выполняют основные движения в прыж- |
|-----|---|--|
| 98 | ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча. | ках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| 99 | ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 100 | ОРУ. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на |
| 101 | ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» | дальность с места Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 102 | ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| № | Тема урока | Характеристика видов деятельно- |
|-----|--|-------------------------------------|
| п/п | | сти учащихся |
| | Легкая атлетика (1 | 12 u) |
| 1 | Развитие физической культуры в России. Ин- | Приводить примеры из истории. Рас- |
| | структаж по ТБ.ОРУ. Равномерный бег с по- | крывают значение легкоатлетических |
| | следующим ускорением 2 мин. | упражнений для укрепления здоровья |
| 2 | Правила предупреждения травм. ОРУ. Равно- | и основных систем организма и для |
| | мерный бег с последующим ускорением 2 мин. | развития физических способностей. |
| | Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки в длину с | Описывают технику выполнения |
| | места. | ходьбы, осваивают её самостоя- |
| 3 | Оказания первой помощи при легких травм. | тельно, выявляют и устраняют харак- |
| | ОРУ. Бег по дистанции 70-80м. | терные ошибки в процессе освоения. |

| 4 | Закаливание. Совершенствование метания | Излагают правила предупреждения |
|----|---|--|
| | мяча. Бег 60 м. на результат. Специальные бе- | травматизма. |
| | говые упражнения. | Демонстрируют вариативное выпол- |
| 5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Оттал- | нение упражнений в ходьбе. |
| | кивание. Метание теннисного мяча на даль- | Описывают технику метания малого |
| | ность и на заданное расстояние. ОРУ. Специ- | мяча разными способами, осваивают |
| | альные беговые упражнения. Развитие ско- | её самостоятельно, выявляют и |
| | ростно-силовых качеств. | устраняют характерные ошибки в |
| 6 | ОРУ. Техника финиширования. Метание мяча | процессе освоения. |
| | на дальность с 3-5 шагов Равномерный бег с | Демонстрируют вариативное выпол- |
| | последующим ускорением 3 мин. Бег 30 м. | нение метательных упражнений. |
| | Игра "Запрещенное движение" | Применяют упражнения в метании |
| 7 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Равномерный | малого мяча для развития координа- |
| | бег с последующим ускорением 3,5 мин. Мета- | ционных, скоростно-силовых способ- |
| | ние малого мяча на дальность в парах. | ностей, контролируют физическую |
| 8 | ОРУ. Равномерный бег с последующим уско- | нагрузку по частоте сердечных со- |
| | рением 4 мин. Метание малого мяча на даль- | кращений. |
| | ность в парах. Круговая эстафета. | Применяют прыжковые упражнения |
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пры- | для развития координационных, ско- |
| | жок в высоту с 9-11 беговых шагов способом | ростно-силовых способностей, выби- |
| | перешагивания. | рают индивидуальный темп передви- |
| 10 | ОРУ. Совершенствование техники финиширо- | жения, контролируют физическую |
| | вания. Бег 15 мин. Преодоление горизонталь- | нагрузку по частоте сердечных со- |
| | ных препятствий. Развитие выносливости. Бе- | кращений. |
| | говые эстафеты. | Включают беговые, прыжковые и ме- |
| | | тательные упражнения в различные |
| 11 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. | формы занятий по физической куль- |
| | Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие | туре. Применяют беговые упражне- |
| | выносливости. Беговые эстафеты. | ния для развития координационных, |
| | | скоростных способностей. Взаимо- |
| 12 | ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов | действуют со сверстниками в про- цессе освоения беговых и прыжко- |
| 12 | способом перешагивания. Метание 150 г мяча | вых упражнений, при этом соблю- |
| | на дальность с 3-5 шагов в коридор. Развитие | дают правила безопасности. |
| | скоростно- силовых качеств. | Выбирают индивидуальный темп пе- |
| | екоростно- силовых качеств. | редвижения, контролируют темп бега |
| | | по частоте сердечных сокращений. |
| | | по частоте сердечных сокращении. |
| | Подвижные игры (12 ч) на материс | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на | Соблюдают правила безопасности. |
| | месте и в движении в треугольниках, кругах. | Используют действия данных по- |
| | "Гонка мячей по кругу". | движных игр для развития координа- |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | ционных и кондиционных способно- |
| | в треугольниках, кругах. "Гонка мячей по | стей. |
| | кругу". | |
| | | <u> </u> |

| 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч", "Овладей мячом" | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные |
|----|---|---|
| 16 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. | игры, осуществляют судейство. Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возмож- |
| 17 | Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. | ности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой дея- |
| 18 | Броски в щит, мишень. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. | тельности. Осваивают универсальные умения в |
| 19 | ОРУ. Развитие силы рук. Игра в мини – баскет- бол. Развитие координационных качеств. | самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и |
| 20 | Передачи мяча в парах через сетку. Игра "Пионербол" | уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой |
| 21 | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. | деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой дея- |
| 22 | Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение. Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук, ног. Игра в пионербол | тельности. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвиж- |
| 23 | Мини- футбол по упрощенным правилам. Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | ных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения |
| 24 | Мини- футбол по упрощенным правилам. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Передача мяча в парах. | игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |
| 25 | ОРУ с предметами. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. | Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Описывают состав и содержание общеразвиваю- |
| 26 | ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Упражнения на развитие равновесия Мост из | щих упражнений с предметами и со- ставляют комбинации из числа ра- зученных упражнений. |

| | положения лежа. Эстафета с набивными мя- | Оказывают помощь сверстникам в |
|----|--|-------------------------------------|
| | чами. | освоении новых гимнастических |
| | | упражнений, анализируют их тех- |
| 27 | ODV C | нику. |
| 27 | ОРУ. Совершенствование кувырков в группи- | Осваивают комплексы упражнений |
| | ровке. Кувырок вперед, назад. Развитие сило- | утренней зарядки. |
| | вых способностей | Различают строевые команды, четко |
| 28 | ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. | выполняют строевые приемы. |
| | Мост из положения стоя, без помощи. Стойка | Описывают технику акробатических |
| | на лопатках. | упражнений и составляют акробати- |
| | | ческие комбинации из числа разучен- |
| | | ных упражнений. |
| 29 | ОРУ с предметами. Упражнения в висах. | Описывают технику гимнастических |
| | Опорный прыжок на стопку гимнастических | упражнений, предупреждая появле- |
| | матов. Эстафета с элементами равновесия. | ние ошибок и соблюдая правила без- |
| 30 | ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в висах. | опасности. |
| 30 | Опорный прыжок на стопку гимнастических | Описывают технику акробатических |
| | матов. Эстафета с набивными мячами. | упражнений и составлять акробати- |
| | - | ческие комбинации из числа разучен- |
| 31 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок на коня. | ных упражнений. |
| | Упражнения в висах. Игра "Вызов номеров" | Различают строевые команды. Точно |
| 32 | ОРУс предметами. Подтягивание в висе - маль- | выполняют строевые приемы. |
| 32 | чики, из виса лежа - девочки. Полоса препят- | Описывают технику упражнений в |
| | ствий. | лазанье и перелзании, составляют |
| | CIBIH. | комбинации из числа разученных |
| 33 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Разви- | упражнений. |
| | тие силовых способностей. ОРУ с предметами. | Оказывают помощь сверстникам в |
| | Игры с элементами акробатики. | освоении упражнений в лазанье и пе- |
| 34 | Стойка на голове с поддержкой. Мост из поло- | релезании, анализируют их технику, |
| 31 | жения стоя, без помощи. Кувырки в парах. Эс- | выявляют ошибки и помогают в их |
| | тафета с набивными мячами. | исправлении. |
| | | Осваивают технику упражнений в ла- |
| 35 | Совершенствование стойки на голове. Ку- | занье и перелезании, предупреждают |
| | вырки в парах. Развитие силовых способно- | появление ошибок и соблюдают пра- |
| | стей. ОРУ с предметами. | вила безопасности. |
| 36 | Строевые упражнения. Упражнения на различ- | Осваивают технику упражнений на |
| 50 | ных снарядах. Развитие силовых способностей. | гимнастической скамейке и гимна- |
| | ОРУ с предметами. | стическом бревне, предупреждая по- |
| | от 5 с предметами. | явление ошибок и соблюдая правила |
| 37 | ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной ска- | безопасности. |
| | мейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, | Моделируют технику перелазания |
| | лёжа на животе, подтягиваясь руками; по ка- | через препятствие. |
| | нату; перелезание через бревно, коня. | |
| | | |

| 38 | Опорные прыжки на горку из гимнастических | Описывают технику упражнений на |
|-----|--|---|
| | матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на ко- | гимнастической скамейке и гимна- |
| | ленях и соскок взмахом рук. | стическом бревне, составляют комби- |
| 39 | ОРУ с предметами. Перешагивание через | нации из числа разученных упражне- |
| | набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной | ний. |
| | ноге на бревне. Лазание по гимнастической | Различают строевые команды. Точно |
| | стенке. Эстафета с набивными мячами. | выполняют строевые приёмы. |
| 40 | ОРУ с предметами. Лазание по канату. Перела- | |
| | зание через горку матов. Перешагивание через | Описывают состав и содержание об- |
| | набивные мячи и их переноска. | щеразвивающих упражнений без |
| 41 | ОРУ. Строевые упражнения. Команды «Шире | предметов и составляют комбинации |
| | шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-вто- | из числа разученных упражнений. |
| | рой рассчитайсь!»; построение в две шеренги; | Предупреждают появление ошибок и |
| | перестроение из двух шеренг в два круга; пере- | соблюдают правила безопасности. |
| | движение по диагонали, противоходом, «змей- | 1 |
| | кой». | |
| 42 | ОРУ. Команды «Становись!», «Равняйсь!», | |
| | «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; пово- | |
| | роты кругом на месте; расчёт по порядку; пе- | |
| | рестроение из одной шеренги в три уступами, | Описывают состав и содержание ак- |
| | из колонны по одному в колонну по три и че- | робатических упражнений с предме- |
| | тыре в движении с поворотом. Эстафета. | тами и составляют комбинации из |
| 43 | ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, при- | числа разученных упражнений. |
| 43 | ставные шаги. Шаг галопа в сторону. Пово- | |
| | роты кругом стоя и при ходьбе на носках. | |
| | | |
| 44 | ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор при- | Осваивают технику танцевальных |
| | сев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых | упражнений, предупреждая появле- |
| | способностей. | ние ошибок и соблюдая правила без- |
| 45 | ОРУ с предметами Комбинация из танцеваль- | опасности. Оказывают помощь |
| | ных элементов. Сочетание движений ног, туло- | сверстникам в освоении новых танце- |
| | вища с одноименными движениями рук. | вальных упражнений. Организо- |
| | | вывают и проводят совместно со |
| 46 | ОРУ с предметами Учет комбинация из танце- | сверстниками подвижные игры, осу- |
| | вальных элементов. Сочетание движений ног, | ществляют судейство. |
| | туловища с одноименными движениями рук. | |
| | Эстафета. | |
| 47 | Общеразвивающие упражнения. Игры по вы- | |
| | бору учащихся. | |
| | Кроссовая подготовка | . (18 ฯ) |
| · . | | |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные | Описывают технику выполнения бе- |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные игры и эстафеты. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её са- |

| | едметами. Беговые упражнения. Бег | характерные ошибки в процессе |
|--------------|---------------------------------------|--|
| 5мин. | | освоения. |
| 50 Специаль | ные беговые упражнения. Правиль- | Демонстрируют технику выполнения |
| ное дыхан | ние. Бег 5 мин. | различных беговых упражнении. |
| 51 Обычный | бег в чередовании с ходьбой до 150 | Применяют беговые упражнения для |
| _ | долением препятствий (мячи, палки и | развития координационных, скорост- |
| т. п.). Кро | осс 700 м. | ных способностей. |
| 52 Совершен | иствование навыков бега и развитие | Усваивают основные понятия и тер- |
| вынослив | ости. | мины в беге. Выбирают индивиду- |
| <u> </u> | ный, медленный, до 6-7мин, кросс по | альный темп передвижения, контро- |
| слабопере | есечённой местности 600м. | лируют темп бега по частоте сердеч- |
| | | ных сокращений. Взаимодействуют |
| 54 Совершен | иствование бега, прыжок в длину с | со сверстниками в процессе освоения |
| 1 | ов разбега. Кросс 800м. | беговых и прыжковых упражнений, |
| | ррением от 10 до 15 м (в 1 классе). | при этом соблюдают правила без- |
| Kpocc 700 | | опасности. |
| | ая культура как система регулярных | Демонстрируют вариативное выпол- |
| | ризическими упражнениями. Эста- | нение упражнений. |
| феты. | изи псекими упражнениями. Эста | Выбирают индивидуальный режим |
| 1 | C ((0) | физической нагрузки, контролируют |
| | едметами. Соревнования (до 60 м). | её по частоте сердечных сокращений. |
| Бег до 5 м | - | Применяют упражнения для развития |
| 58 Равномер | ный бег до 6 мин. Эстафеты | соответствующих физических спо- |
| 59 Метание | геннисного мяча. Круговая трени- | собностей, соблюдают правила безопасности. |
| ровка. Бе | г до 6 мин. | Выполняют контрольные тесты по |
| 60 Метание в | мяча с разбега. Челночный бег. Бег до | лёгкой атлетике, осваивают упражне- |
| 5 минут. | | ния для организации самостоятель- |
| 61 Преодоле | ние препятствий. Бег 6 мин. | ных тренировок. |
| 62 Полоса пр | репятствий. | Применяют разученные упражнения |
| - | . Игра футбол. | для развития выносливости. |
| | едметами. Соревнование на дистан- | |
| ции 600м. | - | |
| 64 ОРУ с пре | едметами. Круговая тренировка. | |
| Кросс 70м | | |
| | номерном темпе до 6 мин. Эстафета | |
| круговая. | - | |
| 1 | Подвижные игры (1 | 12 ч) |
| 66 ОРУ. Игр | ы «Пустое место», «Белые медведи», | Руководствуются правилами игр, со- |
| «Космона | вты». Эстафеты. Развитие скоростно- | блюдают правила безопасности. |
| силовых с | способностей | Организовывают и проводят сов- |
| 67 ODV II | Посторов | местно со сверстниками подвижные |
| • | ы «Прыжки по полосам», «Волк во | игры, осуществляют судейство. |
| = - | очка». Эстафеты. Развитие ско- | |
| ростно- сі | иловых способностей. | |

| 68 | ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Проявляют интерес и желание демон- |
|-----|---|--|
| | Развитие силовых качеств. | стрировать свои физические возможности и способности, технику выпол- |
| 69 | ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», | нения освоенных двигательных дей- |
| | «Невод». Развитие скоростных качеств. | ствий. |
| 70 | ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие | |
| | скоростно- силовых качеств. | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 71 | ОРУ Игры «Западня», «Конники- спортс- | процессе совместной игровой дея- |
| , - | мены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | тельности. Руководствуются прави- |
| | способностей | лами игр. |
| | chocomocren | Проявляют положительные качества |
| 72 | ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», | личности в процессе игровой дея- |
| | «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие | тельности. |
| | скоростно-силовых способностей. | Проявляют доброжелательность, |
| 73 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы | сдержанность и уважение к соперни- |
| 13 | в огороде». Развитие скоростно-силовых спо- | кам и игрокам своей команды в про- |
| | собностей | цессе игровой деятельности |
| | conocien | Проявляют находчивость в решении |
| 74 | ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», | игровых задач, возникающих в про- |
| | «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- | цессе игровой деятельности. |
| | силовых способностей | Описывают технику игровых дей- |
| 75 | ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», | ствий и приёмов, осваивают их само- |
| 13 | | стоятельно, выявляют и устраняют |
| | «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие | типичные ошибки. |
| | скоростно-силовых способностей | Взаимодействуют со сверстниками в |
| 76 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эста- | процессе совместной игровой дея- |
| | феты. Развитие скоростно-силовых способно- | тельности. |
| | стей | Организовывают и проводят сов- |
| 77 | ODV | местно со сверстниками подвижные |
| 77 | ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», | игры, осуществляют судейство. |
| | «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- | Соблюдают правила безопасности. |
| | силовых способностей | Используют действия данных по- |
| | | движных игр для развития координа- |
| | | ционных и кондиционных способно- |
| | | стей. |
| | Подвижные игры (13 ч) на осн | |
| 78 | ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в | Руководствуются правилами игр, со- |
| | движении. Броски в цель (мишень). Игра «По- | блюдают правила безопасности. |
| | пади в обруч». | |
| | | Демонстрировать владение мячом |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на | (держать, передавать на расстоя- |
| ,, | месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в | ние, ловля, ведение, броски) в про- |
| | месте. вроски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». ОРУ с предметами. | цессе подвижных игр. |
| | 1.7 | |

| 80 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности. |
|----|--|---|
| 81 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал - садись». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, |
| 82 | ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». | соблюдать правила безопасности. Выполняют основные технические |
| 83 | ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». | действия и приёмы игры. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координа- |
| 84 | ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». | ционных и кондиционных способностей. Выполняют основных технических |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах». | действий и приёмов игры. Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасно- |
| 86 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах» | сти. Организация и проведения совместно со сверстниками данной игры, осу- |
| 87 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | ществление судейство. |
| 88 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой <i>(левой)</i> рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча». ОРУ с предметами. | Описывают технику игровых дей- ствий и приёмов, осваивают их само- стоятельно, выявляют и устраняют |
| 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой <i>(левой)</i> рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | типичные ошибки. |

| 90 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой <i>(левой)</i> рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ с предметами. | |
|-----|---|--|
| | Легкая атлетика (1 | 5 ч) |
| 91 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований | Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различ- |
| 92 | ОРУ. Бег с изменение скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | ных положений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают |
| 93 | ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты | ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 94 | ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |
| 95 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 96 | ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Демонстрируют правильное выполнение основных движении в прыжках и правильное приземление. Выпол- |
| 97 | ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств. | няют прыжковые элементы для развития координации движений. Выполняют основные движения в |
| 98 | ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча. | прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физи- |
| 99 | ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Волк во ров». Развитие скоростно- силовых способностей. | ческих способностей. |
| 100 | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места. |
| 101 | Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель $(2x2 \ m)$ с расстояния 4-5 м. | |

| | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвиж- | Взаимодействуют со сверстниками в |
|-----|---|-----------------------------------|
| | ная игра «Защита укрепления». | процессе совместной игровой дея- |
| | | тельности. |
| 102 | ОРУ. Подведение итогов за год. | тельности. |
| | Игры по выбору детей. | |
| | | |

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Кол-во |
|-------|--|--------|
| 1 | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 1- 4 классы – М.: Про- | 1 |
| | свещение, 2011г. | 1 |
| | Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013г. | 1 |
| | Стенка гимнастическая | 4 |
| | Козёл гимнастический | 1 |
| | Конь гимнастический | 1 |
| | Перекладина гимнастическая | 1 |
| | Канат для лазанья | 1 |
| | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| | Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| | Скамейка гимнастическая жёсткая | 2 |
| | Маты гимнастические | 6 |
| | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| | Скакалка гимнастическая | 10 |
| | Обруч гимнастический | 10 |
| | Кольцо баскетбольное | 2 |
| | Щит баскетбольный тренировочный | 2 |
| | Мячи баскетбольные | 10 |
| | Волейбольный комплекс | 1 |
| | Мячи волейбольные | 8 |
| | Мячи футбольные | 6 |
| | Стол для настольного тенниса | 2 |
| | Палатки туристские | 2 |

| Аптечка медицинская | 1 |
|------------------------|---|
| Спортивный зал игровой | 1 |
| Раздевалки | 2 |
| Кабинет учителя | 1 |