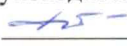

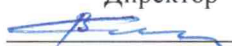


РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО. Протокол от 27 августа 2018 г. № 1 Руководитель ШМО  /Голубков В.А./	Заместитель директора по УВР  /Гупина Н. С./	на заседании педагогического совета. Протокол от 29 августа 2018г. № 1	распоряжением от 31 августа 2018 г № 11 Директор  /Соловьёв В. П./

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

г. Стокгольм

## 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, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И 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 часа 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 кровеносные сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, 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.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги 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.

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

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

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

**Лёгкая атлетика.** *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	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физическое совершенствование				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока			
2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Легкая атлетика	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбола</li> <li>• Волейбола</li> <li>• Футбола</li> </ul>	13	13	13	13
2.4	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Всего:	99	102	102	102

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

**1 класс**

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

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

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

## 3 класс

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

#### 4 класс

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

#### 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.

В 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

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>		
<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	Раскрывают понятие «физическая культура», характеризуют основные формы занятий. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, бегают с максимальной скоростью.
<b>2</b>	Как возникла физическая культура. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Игра «Пятнашки». ОРУ.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
<b>3</b>	ОРУ. Как передвигается человек. Разно-видности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
<b>4</b>	ОРУ. Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д).	Описывают технику выполнения бего-вых упражнений, осваивают её само-стоятельно, выявляют и устраняют ха-рактерные ошибки в процессе освое-ния.
<b>5</b>	Личная гигиена. Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равно-мерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров».	Рассказывать о личной гигиене, ее ос-новных процедурах.
<b>6</b>	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Пры-жок с места. Игра «К своим флажкам». Эс-тафеты.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>7</b>	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Чел-ночный бег.	Демонстрируют вариативное выполне-ние упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способно-стей.
<b>8</b>	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
<b>9</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. По-движная игра «Защита укрепления».	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и коор-динационные способности. Описы-
<b>10</b>	Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	
<b>11</b>	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег.	

12	ОРУ. Учет прыжков с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	<p>вают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление</p>
<b>Подвижные игры (12 ч) с развитием скоростно-силовых способностей</b>		
13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
14	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
15	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
17	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
18	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
19	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
20	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
21	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
22	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от из-
23	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

<b>24</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мотылька». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	менения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
<b>Гимнастика (23ч)</b>		
<b>25</b>	Инструктаж по ТБ. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<b>26</b>	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
<b>27</b>	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры».	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
<b>28</b>	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры».	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>29</b>	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Учет стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
<b>30</b>	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>31</b>	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал».	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<b>32</b>	ОРУ. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
<b>33</b>	Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». ОРУ.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<b>34</b>	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	

35	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	<p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику перелазания через препятствие.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
36	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?»	
37	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Кто приходил?»	
38	ОРУ. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Слушай сигнал».	
39	ОРУ. Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	
40	ОРУ. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
41	ОРУ. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
42	Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. ОРУ.	
43	Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. ОРУ.	
44	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
45	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
46	Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
47	Проверка гимнастических тестов: 1- наклон стоя, 2-«мост», 3- поворот прыжком на 360 <sup>0</sup> , 4-угол на гимнастической стенке, 5- вис на согнутых руках. ОРУ.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		

<b>48</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения. ОРУ.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>
<b>49</b>	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3м. Эстафеты.	
<b>50</b>	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 4 мин.	
<b>51</b>	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 500 м. ОРУ.	
<b>52</b>	ОРУ. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
<b>53</b>	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс 500м. Подвижная игра.	
<b>54</b>	ОРУ. Совершенствование бега, прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 600м.	
<b>55</b>	ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Кросс 600м.	
<b>56</b>	ОРУ. Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
<b>57</b>	ОРУ. Соревнования (до 60 м). Бег до 4 минут.	
<b>58</b>	ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
<b>59</b>	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин. ОРУ.	
<b>60</b>	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 4 минут. ОРУ.	
<b>61</b>	ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 4 мин.	
<b>62</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра футбол.	
<b>63</b>	Соревнование на дистанции 500м. ОРУ.	
<b>64</b>	Круговая тренировка. Кросс до 500. ОРУ.	
<b>65</b>	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>		
<b>66</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения.</p>
<b>67</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

68	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	нения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
69	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
70	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
71	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
73	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
74	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
76	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
77	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>		
78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч - среднему». ОРУ.	

		Выполняют основные технические действия и приёмы игры.
<b>83</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Соблюдают правила безопасности.
<b>84</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>85</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>86</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах». ОРУ.	Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.
<b>87</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.
<b>88</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>2x2 м</i> ) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
<b>89</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	
<b>90</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>		
<b>91</b>	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.
<b>92</b>	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Челночный бег 3x5. Игра «Пятнашки». ОРУ.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>93</b>	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	

<b>94</b>	Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	<p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.</p>
<b>95</b>	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	
<b>96</b>	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафета.	
<b>97</b>	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	
<b>98</b>	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета.	
<b>99</b>	ОРУ. Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	Из истории физической культуры. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	<p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей. Характеризуют роль и значение соревнований. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p>
<b>2</b>	Как появились игры с мячом. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Челночный бег 3x5м. Игра «Пятнашки».	
<b>3</b>	Как зародились олимпийские игры. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).	
<b>4</b>	ОРУ. Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	
<b>5</b>	Древние соревнования. ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров».	



<b>6</b>	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> . Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>7</b>	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам «Челночный бег. Игра.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
<b>8</b>	Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
<b>9</b>	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Игра.	Правильное выполнение движений во время бега, метание. Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>10</b>	ОРУ. Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
<b>11</b>	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.
<b>12</b>	ОРУ. Учет прыжков с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	
<b>Подвижные игры (12 ч) с развитием скоростно-силовых способностей</b>		
<b>13</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>14</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
<b>15</b>	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
<b>16</b>	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и
<b>17</b>	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>18</b>	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

19	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
20	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	
21	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	
22	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	
23	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	
24	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	

#### Гимнастика (23ч)

25	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, ОРУ, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
27	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры».	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры».	
29	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Учет стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	
30	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал».	

<b>32</b>	ОРУ с предметами. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику перелазания через препятствие.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<b>33</b>	ОРУ. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	
<b>34</b>	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка».	
<b>35</b>	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	
<b>36</b>	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?»	
<b>37</b>	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Кто приходил?»	
<b>38</b>	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня. Игра «Слушай сигнал».	
<b>39</b>	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	
<b>40</b>	Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
<b>41</b>	ОРУ. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
<b>42</b>	Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. ОРУ.	
<b>43</b>	Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. ОРУ.	
<b>44</b>	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	

45	ОРУ. Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	Описывают технику упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
46	ОРУ. Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
47	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры по выбору учащихся.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
48	Инструктаж по Т.Б. Бег 2 мин. Подвижные игры для освоения перемещения. ОРУ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
49	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 3 мин. Эстафеты.	
50	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 4 мин.	
51	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 500 м. ОРУ.	Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.
52	ОРУ. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
53	ОРУ. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс 500м. Игра.	
54	ОРУ. Совершенствование бега, прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 600м.	Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
55	ОРУ. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Кросс 600м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
56	ОРУ. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
57	ОРУ. Соревнования (до 60 м). Бег до 4 минут. Подвижные игры.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технике. Приме-
58	ОРУ. Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	нствуют со сверстниками в процессе совместного освоения технике. Приме-
59	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин. ОРУ.	
60	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 4 минут. ОРУ.	
61	ОРУ. Преодоление препятствий. Бег 5 мин. Игра.	

<b>62</b>	ОРУ. Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра в футбол.	<p>няют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.</p>
<b>63</b>	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра в футбол.	
<b>64</b>	Круговая тренировка. Кросс 500м. Подвижные игры.	
<b>65</b>	ОРУ. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>		
<b>66</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.</p> <p>Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Со-</p>
<b>67</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>68</b>	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>69</b>	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>70</b>	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>71</b>	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>72</b>	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>73</b>	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>74</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>75</b>	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>76</b>	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

77	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.	блюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>		
78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать владение мячом
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ.	<i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». ОРУ.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись». ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч - среднему». ОРУ.	Выполняют основные технические действия и приёмы игры.
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу». ОРУ.	Выполняют основных технических действий и приёмов игры.
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	Описывают технику данных упражнений, соблюдают правила безопасности. Организация и проведения совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах». ОРУ.	
87	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча». ОРУ.	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 ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	

<b>90</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ.	
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
<b>91</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.
<b>92</b>	Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>93</b>	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
<b>94</b>	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег 3х5. Игра «Пятнашки».	
<b>95</b>	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров» ОРУ.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
<b>96</b>	Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание рук в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.
<b>97</b>	Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров».	Выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
<b>98</b>	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета.	Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений
<b>99</b>	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.
<b>100</b>	Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
<b>101</b>	Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>	
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 освоения.
2	Что такое комплекс физических упражнений. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Измерить величину пульса в покое и после нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3	Как измерить физические нагрузки. Метание малого мяча на дальность. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОРУ.	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 характерные ошибки в процессе освоения.
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-силовых качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
6	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.	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	
10	ОРУ. Совершенствование техники финиширования. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
11	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	
12	ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	
<b><i>Подвижные игры (12 ч) на материале спортивных игр.</i></b>		
13	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	
15	Совершенствование ведение мяча. Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой.	
16	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	
17	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	
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.	
19	Развитие силы рук. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	

20	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
21	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
22	Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение. Поддачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук, ног. Игра в пионербол.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
23	Мини-футбол по упрощенным правилам. Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24	Мини- футбол по упрощенным правилам. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Передача мяча в парах.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
<b>Гимнастика (23ч)</b>		
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 упражнений.
27	ОРУ. Совершенствование кувырков в группировке. Кувырок вперед, назад. Развитие силовых способностей.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28	ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. Мост из положения стоя, без помощи. Стойка на лопатках.	
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.

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 ошибок и соблюдая правила безопасности.
32	Совершенствование стойки на лопатках. Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Игра «Слушай сигнал».	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 перелазании, 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 перелазании, 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 перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
36	Строевые упражнения. Упражнения на различных снарядах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
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.	
38	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом 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. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
41	ОРУ. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
42	ОРУ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
43	ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
44	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Эстафета.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
45	ОРУ с предметами Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
46	ОРУ с предметами Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
47	Общеукрепляющие упражнения Игры по выбору учащихся.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
48	Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	

49	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 5 мин. Подвижные игры.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
50	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 5 мин.	Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнений.
51	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 700 м.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
52	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
53	Равномерный, медленный, до 6-7 мин, кросс по слабопересечённой местности 600 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
54	Совершенствование бега, прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс 800 м.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
55	Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе). Кросс 700 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
56	Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
57	Соревнования (до 60 м). Бег до 5 мин.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
58	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
60	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 5 минут.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
61	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
62	Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра футбол.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
63	Соревнование на дистанции 600 м.	
64	Круговая тренировка. Кросс 70 м.	
65	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>		

66	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
67	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
68	ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.
69	ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
70	ОРУ. Игры «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств.	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
71	ОРУ Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.
72	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
73	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
75	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
76	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
77	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола		
78	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	Демонстрировать владение мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). 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 ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч - среднему».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу».	
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	Выполняют основные технические действия и приёмы игры.
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). 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 ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). 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 ( <i>левой</i> ) 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 ( <i>левой</i> ) 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 ( <i>левой</i> ) 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 ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, соблюдают правила безопасности.
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>		
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 дальность с места из различных положений.
92	ОРУ. Бег с изменением скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93	ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
94	ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
95	ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей	Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление.
96	ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	



97	ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств.	Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений.
98	ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча.	Выполняют основные движения в прыжках; 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 дальность с места
101	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	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

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>		
1	Развитие физической культуры в России. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 2 мин.	Приводить примеры из истории. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2	Правила предупреждения травм. ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 2 мин. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Оказания первой помощи при легких травмах. ОРУ. Бег по дистанции 70-80м.	

4	Закаливание. Совершенствование метания мяча. Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения.	Излагают правила предупреждения травматизма. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Оттачивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	ОРУ. Техника финиширования. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов Равномерный бег с последующим ускорением 3 мин. Бег 30 м. Игра "Запрещенное движение"	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. 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. Равномерный бег с последующим ускорением 3,5 мин. Метание малого мяча на дальность в парах.	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
8	ОРУ. Равномерный бег с последующим ускорением 4 мин. Метание малого мяча на дальность в парах. Круговая эстафета.	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
10	ОРУ. Совершенствование техники финиширования. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Беговые эстафеты.	
11	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Беговые эстафеты.	
12	ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Развитие скоростно- силовых качеств.	
<b>Подвижные игры (12 ч) на материале спортивных игр.</b>		
13	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. "Гонка мячей по кругу".	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. "Гонка мячей по кругу".	

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

	положения лежа. Эстафета с набивными мячами.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
27	ОРУ. Совершенствование кувырков в группировке. Кувырок вперед, назад. Развитие силовых способностей	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
28	ОРУ. Мост из положения лежа прогнувшись. Мост из положения стоя, без помощи. Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
29	ОРУ с предметами. Упражнения в висах. Опорный прыжок на стопку гимнастических матов. Эстафета с элементами равновесия.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
30	ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в висах. Опорный прыжок на стопку гимнастических матов. Эстафета с набивными мячами.	Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
31	ОРУ с предметами. Опорный прыжок на коня. Упражнения в висах. Игра "Вызов номеров"	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
32	ОРУ с предметами. Подтягивание в висе - мальчики, из вися лежа - девочки. Полоса препятствий.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Игры с элементами акробатики.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
34	Стойка на голове с поддержкой. Мост из положения стоя, без помощи. Кувырки в парах. Эстафета с набивными мячами.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
35	Совершенствование стойки на голове. Кувырки в парах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
36	Строевые упражнения. Упражнения на различных снарядах. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами.	Моделируют технику перелазания через препятствие.
37	ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазание через бревно, коня.	

38	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>
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.	
40	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Перелазание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	
41	ОРУ. Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	
42	ОРУ. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Эстафета.	
43	ОРУ с предметами. Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	
44	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	
45	ОРУ с предметами Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	
46	ОРУ с предметами Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. Эстафета.	
47	Общеразвивающие упражнения. Игры по выбору учащихся.	
<b>Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
48	Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Подвижные игры и эстафеты.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

49	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 5 мин.	характерные ошибки в процессе освоения.
50	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 5 мин.	Демонстрируют технику выполнения различных беговых упражнениях.
51	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 700 м.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
52	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Усваивают основные понятия и термины в беге. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
53	Равномерный, медленный, до 6-7мин, кросс по слабопересечённой местности 600м.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
54	Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800м.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности.
55	Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе). Кросс 700м	Выполняют контрольные тесты по лёгкой атлетике, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
56	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Эстафеты.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
57	ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 5 минут.	
58	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	
59	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 6 мин.	
60	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 5 минут.	
61	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	
62	Полоса препятствий. Бег 6 мин. Игра футбол.	
63	ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 600м.	
64	ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Кросс 70м.	
65	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>		
66	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
67	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	

68	ОРУ. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<p>Проявляют интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.</p> <p>Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
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», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
72	ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
73	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	
74	ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75	ОРУ с предметами. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
77	ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>Подвижные игры (13 ч) на основе баскетбола</b>		
78	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч».	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать владение мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.</p>
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Попади в обруч». ОРУ с предметами.	

80	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). 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 ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал - садись».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
82	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч среднему».	Выполняют основные технические действия и приёмы игры.
83	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу».	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
84	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Мяч соседу».	Выполняют основных технических действий и приёмов игры.
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах».	Описывают технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности.
86	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах»	Организация и проведения совместно со сверстниками данной игры, осуществление судейство.
87	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
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 действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
89	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	



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.	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>		
91	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований	<p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в метании. Метание различных предметов и мячей на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение основных движений в прыжках и правильное приземление. Выполняют прыжковые элементы для развития координации движений.</p> <p>Выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.</p>
92	ОРУ. Бег с изменением скорости и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
93	ОРУ. Бег 30-60 м. с максимальной скоростью. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты	
94	ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
95	ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых способностей	
96	ОРУ. Совершенствование метания мяча. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
97	ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование физических качеств.	
98	ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча.	
99	ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Волк во ров». Развитие скоростно- силовых способностей.	
100	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	
101	Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.	

	Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
102	ОРУ. Подведение итогов за год. 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.: Просвещение, 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