

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТАМБОВСКАЯ СОШ

Рассмотрено и рекомендовано  
И утверждено на заседании  
МО учителей ФКиС и ОБЖ  
Протокол № 28.09  
Руководитель МО Белая

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
О.Б. Баранова [подпись]  
«30» августа 2021г.

Утверждено  
/Директором МБОУ  
Тамбовской СОШ  
И.А. Ивановой [подпись]  
«30» 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2-4 КЛАССОВ  
УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Планирование составлено на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. «Просвещение»

Программа составлена:  
Белая Ольгой Федоровной  
Учителем физической культуры  
МБОУ Тамбовской СОШ

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 2 – 4 классов и реализуется на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от «06» октября 2009 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2011);
- физическая культура 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях – 14-е изд.-М.: Просвещение. 2013.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средства обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом уроке.

**Цель обучения** образовательной области «Физическая культура» в начальной школе:

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой владения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, 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 двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 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.

## **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определять объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся класса.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом и состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной активности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с температурными и погодными условиями.

Организация и методика проведения урока в начальной школе во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движения. При проведении занятий с учащимися 1-4 классов особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на уроке развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам - отличительная черта хорошо организованного процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере, того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступать место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движения), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажёры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в вариативную часть входит материал связанный с региональными и национальными особенностями. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - 18 часов в год заменен на изучение раздела «Спортивные игры». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня. Изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», легкоатлетические упражнения», «Гимнастика с элементами акробатики». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре 2 -4 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		класс		
		2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
2	Подвижные игры, спортивные игры.	32	32	32
3	Гимнастика с элементами аэробики	24	24	24
4	Легкая атлетика	30	30	30
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Всего часов	102	102	102

**1.3. Место учебного предмета в учебном плане**

Программный материал по физической культуре для учащихся в начальной школе выделяется в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа во 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

**2. Содержание учебного предмета**

**2.1. Характеристика разделов учебной программы**

**Знания о физической культуре**

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

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

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### *На материале лёгкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### *Гимнастика с элементами акробатики*

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазание и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся




получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого, урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также акробатическим. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Основная направленность	Классы			
	I	II	III	IV
На освоение общеразвивающих упражнений предметами, развитие координационных, силовых способностей и	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой.			

гибкости				
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок в перёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине "мост"	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; "мост" с помощью и самостоятельно
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и в висе; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, гимнастической скамейке)		Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание ног в висе
На освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание гимнастическую	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату, перелезание через коня	Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия

	скамейку			
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей				Опорные прыжки на козла вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор стоя на колене, сед	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90°, 180°; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое)
На освоение строевых упражнений	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды "Шагом	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды: "На два, четыре шага, разомкнись!"	"Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй - рассчитайсь!"; перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противопологом, "змейкой"	"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

	марш!", "Класс, стой!"		движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении		
	Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук		
	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности		

### ***Подвижные игры***

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов.

Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Основная направленность	Классы			
	I	II	III	IV
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	К своим флажкам Два мороза Пятнашки Октябрята		Пустое место Белые медведи _____ Космонавты	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Прыгающие воробушки Зайцы в огороде Лиса и куры		Прыжки по полосам Волк во рву Удочка	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Кто дальше бросит Точный расчёт Метко в цель		_____ _____ _____	
На освоение элементарными умениями	Ловля, передача, броски и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении с параллельным	Ловля и передача мяча на месте и в движении	_____

в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (рекомендуется использовать мячи разного размера, веса, видов спортивных игр)	индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге	смещением игроков. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой (шагом и бегом)	в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге),	Ведение мяча с изменением направление и скорости. броски в цель (в ходьбе и медленном беге)
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	Играй, играй, мяч не теряй Мяч водящему У кого меньше мячей «Школа мяча» Мяч в корзину Попади в обруч	_____	Гонка мячей по кругу Вызови по имени Овладей мячом Подвижная цель Мяч ловцу Охотники и утки Быстро и точно Снайперы Игры с ведением мяча	
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для III и IV классов игры можно проводить в I и II классе		Борьба за мяч Перестрелка Мини-баскетбол	
<i>Волейбол.</i>	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и			

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
На освоение техники приёма и передач мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			
На освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед			
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	«Два мяча»	-----	-----	-----
	«Перекаати мяч»	-----	«Пионербол»	-----
Самостоятельные занятия	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.			
Основы знаний	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности			

### *Легкоатлетические упражнения*

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной формах, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка достижений детей является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизм.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Основная направленность	Классы			
	I	II	III	IV
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким (30-35 см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65 см). Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам С изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в "коридорчике", в различном темпе под звуковые сигналы			
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость		<p>_____</p> <p>коротким (60-65 см), средним (95-100 см) и длинным (115-120 см) шагом</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>С изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени</p>	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км	до 4 мин _____	до 5 мин. _____	до 6-8 мин _____
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты: "Смены сторон", "Вызов номеров", круговая эстафета (расстояние 5-15 м) С ускорением от 10 до 15 м (I кл)		В коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через "условные рвы" под звуковые и световые сигналы, из различных	



	От 10 до 20 м (II кл) Соревнования (до 60 м)		исходных положений <hr/> "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м) <hr/> От 20 до 30 м (III кл) От 30 до 40 м (IV кл) <hr/> С вращением вокруг своей оси на полусогнутых, зигзагом, в парах	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвку (высота 30-40 см) с 3 - 4 шагов через длинную висячую и качающуюся	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4 - 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многообразные (до 8	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см, с высоты до 60 см, в высоту с разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, многообразные (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места	На заданную длину по ориентирам на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (с закрытыми глазами на точность приземления), с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90°-120° и сточным приземлением в квадрат, в длину разбега (согнув ноги), в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки

	скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге	прыжков)		(тройной, пятерной, десятерной)
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель(2х2) с расстояния 3-4 м.	Малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель(2х2) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и стены.	Малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая нога впереди на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5х1.5м) с расстояния 4-5м.	Малого мяча с места на дальность, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1.5м) с расстояния 5-6 м.
Самостоятельные занятия по разделу	<p>Равномерный бег до 6 мин, соревнования на короткие дистанции (до 30 м)</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах</p> <p>Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия</p> <p>Метание больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>		<p>----- до 12 мин</p> <p>----- до 50 м</p> <p>-----</p> <p>----- до 50 см</p> <p>----- до 100 см</p> <p>-----</p>	
Основы знаний	Название упражнений: короткая дистанция, бег "на скорость", "на выносливость", название метательных снарядов, упражнений в прыжках в длину и в высоту, прыжкового инвентаря		Понятия эстафет, команды "старт-финиш", понятия о темпе, длительности бега, влиянии на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях	

**Лыжная подготовка.**

Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременный и одновременный двухшажным ходом, попеременным одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом». Проходить дистанцию два километра, играть в подвижные игры на лыжах «Наката» и «Подними предмет».

## 2.2 Планируемые результаты освоения обучающимися учебного курса

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **2.3. Контроль реализация программы**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать	Учащийся: - организует место занятий в	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из

<p>место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>пунктов</p>
---	--	---	----------------

4. *Уровень физической подготовленности учащихся*

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

3. Календарно-тематическое планирование

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения**

##### **Учебно-методическое обеспечение**

###### *Печатные пособия:*

- Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авокумович. – Красноярск: Поликор, 2014.
- Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие/4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009.
- Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проспекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса, 2002.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко; Олимпийский комитет России.-22-е изд., перераб. и доп.- М: Советский спорт, 2010.
- Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», - 2003.
- Физическая культура 1- 4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 14-е изд.-М.: Просвещение. 2013.

###### *Экранно-звуковые пособия:*

- видеотехника приемов игры в волейбол;
- видеотехника приемов игры в баскетбол.

##### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

###### *Учебно-практическое оборудование:*

№ п/п	Оборудование	Кол-во
Гимнастика		
1	Гимнастическая стена	18
2	Гимнастические маты	17
3	Гимнастические скамейки	6
4	Канат	1
5	Козел	2
6	Конь	2
7	Мост гимнастический подкидной	3



8	Гимнастические палки	28
5	Скакалки	40
6	Обручи	6
Спортивные игры		
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками	2
2	Мячи баскетбольные	60
3	Сетка волейбольная	3
6	Мячи волейбольные	30
7	Стойки волейбольные	2
8	Мячи волейбольные на амортизаторах	2
9	Мячи футбольные	10
10	Стойки	6
Легкая атлетика		
1	Планка для прыжков в высоту	1
2	Стойки для прыжков в высоту	2
4	Мячи для метания 150 г.	10
5	Теннисные мячи	30
6	Секундомер	2
7	Рулетка измерительная	2
8	Эстафетные палки	10
9	Барьеры	6
Средства первой помощи		
1	Аптечка	1

### **5. Планируемые результаты по предмету**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

### ***Способы физкультурной деятельности***

*Выпускник научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### ***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

Дата проведения	№ урока	Тема урока, элементы содержания	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>Легкая атлетика</b>						
	1	Т.Б. по легкой атлетике. ОРУ. Высокий старт. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Подвижная игра «Пятнашки». Равномерный бег.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	<b>Коммуникативные:</b> Работать в группе, устанавливать рабочее отношение; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и
	2	Построение в шеренгу, колонну. ОРУ. Разновидности ходьбы ( ходьба под счет, на носках, на пятках). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Вызов номеров». Равномерный бег.	1	Знать понятие «короткая дистанция». Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)		
	3	Построение в шеренгу, колонну. ОРУ. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м.(60м). Подвижная игра «Гуси- лебеди». Равномерный бег.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м)		

	4	Построение в шеренгу, колонну. ОРУ. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м).	устной форме, устанавливать рабочее отношение.  <b>Регулятивные:</b>	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
	5	Подтягивание на результат. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег до 60 м. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м); правильно выполнять основные движения в метании.	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;	
	6	Прыжок в длину с места на результат. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ. Ходьба на носках, на пятках. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  самостоятельно формулировать познавательные цели;	
	7	Построение в шеренгу, колонну. ОРУ.	2	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	
	8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание мяча на дальность (К). Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Равномерный бег.				
					<b>Познавательные:</b>	

	9	Повороты направо, налево. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «К своим флажкам». Равномерный бег.	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физической культуры;  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
	10	Повороты направо, налево. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега (К). Подвижная игра «К своим флажкам». Равномерный бег.	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места из различных положений; правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения	
	11	Повороты направо, налево. ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель». Равномерный бег.	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места из различных положений.	разучиваемых заданий и упражнений.	
	12	Повороты направо, налево. ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1000 м. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и		

				мячи в цель с места из различных положений; бегать в равномерном темпе (до 1км)		
	13	Повороты направо, налево. ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (К). Подвижная игра «Метко в цель».	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в цель с места из различных положений;		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>						
	14	Т.Б. по баскетболу. Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми; организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на
	15	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке.		
	16	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещения. Подвижная игра «Караси и щука».	1	Знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке.		
	17	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещения. Подвижная игра «Караси и щука».	1	Знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке.		
	18	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1	Выполнять разминку с мячами, знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке, технику ведения мяча.		

19	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1	Выполнять разминку с мячами, знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке, технику ведения мяча.	доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
20	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять разминку с мячами, знать стойку баскетболиста и перемещения в стойке, технику ведения мяча.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития в новые виды деятельности и формы сотрудничества;	
21	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять технику ведения мяча.	видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;	
22	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Перемещения. Ведение мяча в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Два мороза».	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча.	использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач;	
23	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Два мороза».	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;	
24	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Перемещения. Ведение мяча на месте (К), в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча.		
25	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Ведение мяча в шаге. Ловля и передача мяча двумя	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча. Владеть		



		руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».		мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски).	<p>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
26	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте, в шаге (К). Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски).		
27	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди (К). Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Выполнять технику ведения мяча, ловли и передачи мяча. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски).		
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча на месте. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять перемещения, ведение мяча на месте		
29	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять перемещения, ведение мяча на месте, в шаге.		
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	Выполнять перемещения, ведение мяча на месте, в шаге, ловлю и передачи мяча двумя руками от груди.		

	31	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча на месте (К). Ведение мяча в ходьбе. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мяч водящему»	1	Выполнять перемещения, ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, ловлю и передачи мяча двумя руками от груди.		
	32	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча в ходьбе (К). Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Владеть мячом (держать передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
	33	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Передачи мяча двумя руками от груди (К). Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Предал - садись».	1	Владеть мячом (держать передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
	34	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления. . Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Владеть мячом (держать передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
	35	Т.Б. по гимнастике. ОРУ без предметов. Перестроение из одной шеренги в две. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание, в висе лежа согнувшись. Кувырок вперед. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Научиться: лазанию по наклонной скамейке; кувырку вперед; подтягиванию в висе лежа согнувшись.	<b>Коммуникативные:</b> Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
	36	ОРУ без предметов. Перестроение из	1	Научиться: лазанию по		

		одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Кувырок вперед. Эстафеты с преодолением препятствий.		гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Выполнять кувырок вперед.	оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
	37	ОРУ без предметов. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на равновесие: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Лазание по канату. Кувырок вперед. Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Удочка».	1	Научиться: упражнениям на равновесие; лазанию по канату; стойке, на лопатках согнув ноги. Выполнять кувырок вперед.	оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	38	ОРУ без предметов. Перестроение из одной шеренги в две. Перелезание через бревно (высота 60 см.) Вис на согнутых руках. Кувырок вперед (К). Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Удочка».	1	Научиться: перелезанию через бревно. Выполнять: кувырок вперед; стойку, на лопатках согнув ноги.	оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	39	ОРУ с гимнастическими скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Лазание по канату. Стойка, на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Эстафеты с предметами.	1	Научиться: упражнениям на равновесие; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Выполнять: стойку, на лопатках согнув ноги.	<b>Регулятивные:</b> Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее; самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый
	40	ОРУ с гимнастическими скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание, в висе лежа согнувшись.	1	Выполнять: лазание по наклонной скамейке; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат	оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

		Стойка, на лопатках согнув ноги (К). Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Эстафеты с предметами.		вперед в упор присев; подтягивание, в висе лежа согнувшись.	результат своей деятельности; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	образ жизни.
	41	ОРУ с гимнастическими скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнение на равновесие: перешагивание через мячи. Лазание по канату. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	Научиться: кувырок в сторону. Выполнять: из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; упражнения на равновесие; лазание по канату.		
	42	ОРУ с гимнастическими скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев (К). Кувырок в сторону. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	Выполнять: лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону.		
	43	ОРУ с гимнастическими палками. Размыкание по команде «На два, четыре шага разомкнись». Упражнение на равновесие: повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках, на рейке гимнастической скамейки. Лазание по канату. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Удочка».	1	Выполнять: кувырок в сторону; упражнение на равновесие; лазание по канату.		
	44	ОРУ с гимнастическими палками.	1	Выполнять:		

		Размыкание по команде «На два, четыре шага разомкнись». Перелезание е через бревно (высота 60 см.). Вис на согнутых руках. Кувырок в сторону (К). Подвижная игра «Удочка».		перелезание е через бревно (высота 60 см.); вис на согнутых руках; кувырок в сторону.		
	45	ОРУ с гимнастическими палками.	3	Выполнять: упражнение на равновесие; лазание по канату.		
	46	Размыкание по команде «На два, четыре шага разомкнись». Упражнения на равновесие: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках, на рейке гимнастической скамейки. Лазанье по канату. Эстафеты с предметами.				
	47	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.				
	48	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять: перестроения, размыкание и смыкание, повороты на месте.		
<b>Лыжная подготовка</b>						
	50	Повороты на месте Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом 30 метров	1	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических
	51	Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом 30 метров. Ступающий шаг.	1	Выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом		

	52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	Подниматься в гору ступающим шагом, спускаться с горы в низкой стойке	<p>взрослыми;</p> <p>организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;</p> <p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития в новые виды деятельности и формы сотрудничества;</p> <p>видеть указанную ошибку и исправлять ее</p>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</p> <p>развитие этических чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
	53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Подниматься в гору ступающим шагом, спускаться с горы в высокой стойке		
	54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Подниматься в гору ступающим шагом, спускаться с горы в высокой стойке		
	55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1	Выполнять технику спуска в низкой стойке, способствовать развитию физических качеств		
	56	Ступающий шаг. Эстафеты.	1	Выполнять передвижение скользящим и ступающим шагом		
	57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Обучение технике выполнения попеременному шшшдвухшажному ходу		
	58	Ступающий шаг. Попеременный двухшжный шаг.	1			
	59	Ступающий шаг. Попеременный двухшжный шаг.	1	Обучение технике выполнения попеременному шагу.		
	60	Попеременный двухшжный шаг с	1			

		палками. Эстафеты.		Совершенствование техники передвижения попеременному двухшажному шагу с палками.	по указанию взрослого, сохранять заданную цель;	
	61	Попеременный двухшажный шаг с палками. Эстафеты.	1	Совершенствование техники передвижения попеременному двухшажному шагу с палками.	использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач;	
	62	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров	1	Уметь передвигаться скользящим шагом	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;	
	63	Повороты на месте. Эстафеты.	1	Уметь выполнять повороты на месте. Знать правила эстафеты.	самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	
	64	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров	1	Совершенствование техники передвижения попеременному двухшажному шагу с палками.	<b>Познавательные:</b>	
	65	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1 - Передачи мяча над собой. 2- Передачи мяча с набрасывания партнером. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> Прием мяча с набрасывания партнером. «Пионербол»	1	Выполнять: прием мяча снизу двумя руками; передачи мяча сверху двумя руками. Знать правила игры «Пионербола».	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
	66	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения.	1	Выполнять: прием мяча снизу двумя	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	

		<i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> Передачи мяча с набрасывания партнером. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> Прием мяча с набрасывания партнером. «Пионербол»		руками; передачи мяча сверху двумя руками. Знать правила игры «Пионербола».	упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
67	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> Прием мяча с набрасывания партнером. «Пионербол»	1	Выполнять: прием мяча снизу двумя руками. Знать правила игры «Пионербола».			
68	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Пионербол.	1	Играть в «Пионербол»			
69	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ в движении. Перемещения. Пионербол.	1	Играть в «Пионербол»			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>						
70	Техника безопасности по баскетболу. Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Перемещения. Стойка игрока. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Выполнять перемещения, ведение мяча в шаге.	<b>Коммуникативные:</b>  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми;  организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  развитие этических	
71	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ в движении. Перемещения. Стойка игрока. Ведение мяча в шаге. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча в шаге; ведение мяча ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления.			
72	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ в движении. Перемещения. Стойка игрока. Ведение мяча в шаге. Ведение	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча в шаге; ведение			



		мяча с изменением направления. Ловля передачи мяча на месте двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч водящему».		мяча ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди.	точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;  сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	чувств, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
73		Перестроение из одной колонны в две. ОРУ в движении. Перемещения. Стойка игрока. Ведение мяча в шаге. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча в шаге; ведение мяча ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди.	<b>Регулятивные:</b>  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития в новые виды деятельности и формы сотрудничества;	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
74		Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение мяча в шаге. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ловля передачи мяча двумя руками от груди с изменением мест. Подвижная игра «Передал, садись».	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча в шаге; ведение мяча ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди.	видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;	
75		Перестроение из одной колонны в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Подвижная игра «Передал, садись».	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на	использовать средства саморегуляции, сотрудничать в	

				месте и с изменением мест.	совместном решении задач;	
76	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Эстафеты с баскетбольной направленностью.	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и с изменением мест. Научиться броскам мяча в цель (кольцо, щит).	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.		
77	Перестроение из одной колонны в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Эстафеты с баскетбольной направленностью.	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с изменением мест; броски мяча в цель (кольцо, щит).	<b>Познавательные:</b>  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		
78	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Эстафеты с баскетбольной направленностью.	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с изменением мест; броски мяча в цель (кольцо, щит).	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		
79	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Метание мяча набивного от груди двумя руками, из-за головы. Подвижная игра «Играй,	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча на месте, в шаге.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		

		играй мяч не теряй»				
80		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с изменением мест. Метание мяча набивного от груди двумя руками, снизу двумя руками. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча на месте, в шаге; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и с изменением мест.		
81		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с изменением мест. Метание мяча набивного от груди двумя руками, снизу двумя руками. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча на месте, в шаге; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и с изменением мест.		
82		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с изменением мест. Метание мяча набивного снизу двумя руками, из-за головы. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча на месте, в шаге; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и с изменением мест.		
83		Перестроение из одной шеренги в две.	1	Выполнять:		

		Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с изменением мест. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Метание мяча набивного от груди двумя руками, снизу двумя руками. Подвижная игра «Попади в обруч»		перемещения; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди на месте и с изменением мест; броски мяча в цель (кольцо, щит).		
	84	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Метание мяча набивного от груди двумя руками, из-за головы. Эстафеты с баскетбольной направленностью.	1	Выполнять: перемещения; броски мяча в цель (кольцо, щит).		
	85	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ в движении и на формирование осанки. Перемещения. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Метание мяча набивного от груди двумя руками, из-за головы. Эстафеты с баскетбольной направленностью.	1	Выполнять: перемещения; броски мяча в цель (кольцо, щит).		
<b>Легкая атлетика</b>						
	86	Техника безопасности по легкой атлетике. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	1	Научиться прыжку в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	<b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

		Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;	физических нагрузок;
87		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку. Поднимание туловища из положение лежа на спине на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	Выполнять прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
88		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Челночный бег 3х5 м. Подвижная игра «Два мороза»	1	Выполнять прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
89		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3х5 м. Подвижная игра «Два мороза»	1	Выполнять прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
90		Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов,	1	Научиться метанию мяча в вертикальную цель.	<b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	формирование эстетических

		специальные прыжковые. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x5 м. Подвижная игра «Метко в цель»		Выполнять прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;	<p>потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
	91	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x5 м. Подвижная игра «Метко в цель»	1	Выполнять метание мяча в вертикальную цель.	умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	
	92	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель»	1	Выполнять метание мяча в вертикальную цель.	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
	93	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Бег с ускорением до 15 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Научиться прыжку в длину с места. Выполнять: основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	
	94	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально беговые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Бег с ускорением до 20 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Выполнять: прыжок в длину с места; основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	
	95	Перестроение из одной шеренги в две.	1	Научиться метанию		

		Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально беговые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Бег с ускорением до 20 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		мяча на дальность. Выполнять: прыжок в длину с места; основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	выполнения; умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
	96	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально беговые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Бег с ускорением до 60 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнять: прыжок в длину с места; метанию мяча на дальность; основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
	97	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально беговые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Челночный бег 3 x 10 м. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Выполнять: метанию мяча на дальность; основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	98	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально прыжковые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Выжигала»		Научиться прыжку в длину с разбега. Выполнять: основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе.	
	99	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре	1	Выполнять: основные движения в беге; бег с	

		шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально прыжковые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Выжигала»		максимальной скоростью; бег в равномерном темпе; прыжок в длину с разбега.		
	100	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально прыжковые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Выжигала»	1	Выполнять: основные движения в беге; бег с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе; прыжок в длину с разбега.		
	101	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов, Специально прыжковые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Выжигала»	1	Выполнять: основные движения в беге; бег в равномерном темпе; прыжок в длину с разбега.		
	102	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на два, четыре шага разомкнись. ОРУ без предметов. Чередование ходьбы с бегом. Подвижная игра «Выжигала»	1	Выполнять: основные движения в беге; бег в равномерном темпе.		



**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

Дата проведения	№ урока	Тема урока, элементы содержания	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности		
				Предметные	Метапредметные	Личностные

Легкая атлетика (12 ч)					
1	Т.Б. по легкой атлетике. ОРУ без предметов. Ходьба с изменением длина и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Бег с заданным темпом и скоростью. Линейные эстафеты. Равномерный бег. Правила личной гигиены и режим дня.	1	Знать: правила личной гигиены и режим дня; Т.Б. по легкой атлетике. Выполнять: основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (60м).	<p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
2	ОРУ без предметов. Ходьба с изменением длина и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Линейные эстафеты. Равномерный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Выполнять: : основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью на 30м.		
3	ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег на скорость (30, 60 м). Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Выполнять: основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью 60м; метание мяча из различных положений на дальность и в цель.		
4	ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег на скорость (30, 60 м). Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. . Подвижная игра «Космонавты». . Подвижная игра «Белые медведи».	1	Выполнять: бег с максимальной скоростью 60м; метание мяча из различных положений на дальность и в цель. Научиться прыжку в длину с разбега.		

	5	ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег на скорость (30, 60 м). Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости.	1	Знать: значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости. Выполнять: бег с максимальной скоростью 60м; метание мяча из различных положений на дальность и в цель; прыжок в длину с разбега.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
	6	ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Выполнять: бег с максимальной скоростью 60м; метание мяча из различных положений на дальность и в цель; прыжок в длину с разбега.	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
	7	ОРУ без предметов. Специально беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Выполнять: метание мяча на дальность; прыжок в длину с разбега.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
	8	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Лапта.	1	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий	
	9	Бег 1000 м.	1	Выполнять бег в равномерном темпе.		
	10	Лапта.	3	Знать: правила игры в «Лапту». Выполнять		
	11	Лапта.				
	12	Лапта.				

				технические действия в игре.	и упражнений.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 22ч)</b>						
	13	Т.Б. по баскетболу. ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Челночный бег 3x10 м. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	Знать: технику безопасности на уроках по баскетболу. Научиться: технике ведения мяча правой и левой рукой.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других</p>
	14	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		
	15	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		
	16	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Эстафеты с мячом.	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		
	17	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	Научиться: ловле и передаче мяча двумя руками от груди с изменением мест.		
	18	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ловля и	1	Выполнять: перемещения; ловлю		

		передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Подвижная игра «Мяч ловцу».		и передачу мяча двумя руками от груди с изменением мест.	владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b>  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	19	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением мест. Научиться: броску мяча с места.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
	20	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением мест; бросок мяча с места.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	21	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления; бросок мяча с места.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	
	22	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением		

				мест; бросок мяча с места.	<p>видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>
23	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления; бросок мяча с места.		
24	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением мест.		
25	ОРУ в движении. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Броски мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; бросок мяча с места.		
26	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		
27	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Владеть мячом в процессе подвижной игры.		
28	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Знать правила игры в		

				мини-баскетбол.	упражнений.	
	29	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением мест.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
	30	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места, после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления; ловлю и передачу мяча двумя		
	31	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места, после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	руками от груди с изменением мест; бросок мяча с места. Научиться броску мяча после ведения.		
	32	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места, после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с изменением		
	33	ОРУ с мячами. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с изменением мест. Броски мяча с места, после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	мест; бросок мяча с места, после ведения.		
	34	ОРУ с мячами. Перестроение из одной	1	Выполнять:		

		шеренги в три уступами. Перемещения. Броски мяча с места, после ведения. Игра в мини-баскетбол.		перемещения; бросок мяча с места, после ведения.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 14ч )</b>						
	35	Т.Б. по гимнастике. ОРУ без предметов. Повороты на месте. Упражнения на равновесие: ходьба с выпадами; ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед; повороты на носках на 90 и 180 градусов. Кувырок вперед. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости и координационных движений. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Знать: значение гимнастических упражнений на развитие гибкости и координационных движений. Выполнять: упражнения на равновесие; кувырок вперед.	<b>Коммуникативные:</b>  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
	36	ОРУ без предметов. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Выполнять: кувырок вперед. Научиться кувырку назад в группировке.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
	37	ОРУ без предметов. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Упражнения на равновесие: ходьба с выпадами; ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед; повороты на носках на 90 и 180 градусов. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке. Перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Выполнять: кувырок вперед; кувырок назад в группировке; перекатом стойка на лопатках; упражнения на равновесие.	<b>Регулятивные:</b>  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.	
	38	ОРУ без предметов. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке.	1	Выполнять: кувырок вперед; кувырок назад в группировке; перекатом стойка на	Формирование умения понимать	Формирование эстетических



		Перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».		лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	потребностей, ценностей и чувств.
39		ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в три. Упражнения на равновесие: ходьба с выпадами; ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед; повороты на носках на 90 и 180 градусов. Кувырок назад в группировке. Перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Выполнять: кувырок назад в группировке; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно; упражнения на равновесие.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
40		ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в три. Упражнения на равновесие: ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед; повороты на носках на 90 и 180 градусов. Перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Удочка».	1	Выполнять: перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно; упражнения на равновесие.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей,	
41		ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в три. Мост с помощью и самостоятельно. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Удочка».	1	Выполнять: мост с помощью и самостоятельно. Научиться лазанию по канату в три приема.		
42		ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Становись!»,	1	Выполнять: лазание по канату в три		

		«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: прыжок на колени, со скок махом рук. Подвижная игра «Пустое место».		приема. Научиться опорному прыжку.	построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
	43	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: прыжок на колени, со скок махом рук. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Пустое место».	1	Выполнять: лазание по канату в три приема; опорный прыжок. Научиться выполнять акробатические элементы в комбинации.	<p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	
	44	ОРУ с гимнастическими скакалками. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок: прыжок на колени, со скок махом рук. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	Выполнять: лазание по канату в три приема; опорный прыжок; акробатические элементы в комбинации.		
	45	ОРУ с гимнастическими скакалками. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: прыжок на колени, со скок махом рук. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Лиса и куры».	1			
	46	ОРУ с гимнастическими скакалками. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в три. Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация. Эстафеты с	1	Выполнять: лазание по канату в три приема; акробатические элементы в комбинации.		

		предметами.				
47		ОРУ с гимнастическими скакалками. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в три. Акробатическая комбинация. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять: акробатические элементы в комбинации.		
48		ОРУ с гимнастическими скакалками. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в три. Эстафеты с предметами.	1	Выполнять строевые упражнения.		
<b>Подвижные игры на основе волейбола ( 21ч)</b>						
49		Техника безопасности по волейболу. Закаливание. Перестроение из одной колонны в три в движении. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> Постановка кистей при передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Два мяча»	1	Знать: Технику безопасности на уроках по волейболу. Закаливание. Правила игры «Два мяча». Научиться технике: перемещений; передач мяча сверху двумя руками.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
50		Правила личной гигиены и режим дня. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> Постановка кистей при передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра «Два мяча»	1	Знать: правила личной гигиены и режим дня. Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
51		Перестроение из одной колонны в три в движении. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Постановка кистей при передачи мяча. 2-	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	

		Передача мяча сверху двумя руками над собой. 3- Передачи мяча в парах. Игра «Два мяча»			взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
52	ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1-Постановка кистей при передаче мяча. 2- Передача мяча сверху двумя руками над собой. 3- Передачи мяча в парах. Игра «Пионербол»	1	Знать: правила игры в пионербол. Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
53	Перестроение из одной колонны в три в движении. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками над собой. 2- Передачи мяча в парах. 3- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1	Знать: правила игры в пионербол. Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками.	<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
54	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками над собой. 2- Передачи мяча в парах. 3- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1	Знать: правила игры в пионербол. Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать		
55	Перестроение из одной колонны в три в движении. ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками над собой. 2- Передачи мяча в парах. 3- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра «Пионербол»	1	Знать: правила игры в пионербол. Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками.			
56	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передачи мяча в парах. 2- Передача мяча	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху			

		сверху двумя руками через сетку. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1-Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. Игра «Пионербол»		двумя руками. Научиться технике: приема мяча снизу двумя руками.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57		Перестроение из одной колонны в три в движении. ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1-Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. 3- Прием мяча с набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58		ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1- Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. 3- Прием мяча с набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59		Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1-Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. 3 - Прием мяча с набрасывания партнером. 4- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; прием мяча снизу двумя руками.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
60		ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1-Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. 3 - Прием мяча с набрасывания партнером. 4- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Игра	1	Выполнять: перемещения; прием мяча снизу двумя руками.	

		«Пионербол»			<p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
61	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1-Имитация приема. 2- Прием мяча с собственного набрасывания. 3 - Прием мяча с набрасывания партнером. 4- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; прием мяча снизу двумя руками.		
62	ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передачи мяча в парах. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1 - Прием мяча с набрасывания партнером. 2- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками.		
63	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками через сетку. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками.		
64	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками.</i> 1- Передача мяча сверху двумя руками над собой. <i>Прием мяча снизу двумя руками.</i> 1- Прием мяча с собственного набрасывания. 2- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. <i>Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками. Научиться: технике нижней прямой подаче.		

65	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками. 1- Передача мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками. 1- Прием мяча с набрасывания партнером. Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками: нижнюю прямую подачу.		
66	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками. 1- Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. 1- Прием мяча с набрасывания партнером через сетку. Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками: нижнюю прямую подачу.		
67	Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками. 1- Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками. 1- Прием мяча с собственного набрасывания. Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками: нижнюю прямую подачу.		
68	ОРУ с набивными мячами. Перемещения. <i>Передачи мяча сверху двумя руками и приемы мяча снизу двумя руками в парах в зависимости от траектории мяча. Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками: нижнюю прямую подачу.		

69	Повороты на месте. ОРУ с набивными мячами. Перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками и приемы мяча снизу двумя руками в парах в зависимости от траектории мяча. <i>Нижняя прямая подача.</i> Игра «Пионербол»	1	Выполнять: перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками: нижнюю прямую подачу.		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола ( 16 ч )</b>					
70	Техника безопасности по баскетболу. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Игра «Мяч ловцу»	1	Знать: технику безопасности на уроках по баскетболу; правила игры «Мяч ловцу».	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
71	Повороты на месте. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»	1	Научиться: технике ведения мяча правой и левой рукой.		
72	ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках. Игра «Мяч ловцу»	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.		
73	Повороты на месте. ОРУ с большими мячами. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках. Игра «Мяч ловцу»	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.		
74	ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю		



		парах, тройках. Игра «Мяч ловцу»		передачу мяча двумя руками от груди.	в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
	75	Повороты на месте. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча двумя руками от груди в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.	<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
	76	ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	77	Повороты на месте. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение на месте, с переводами влево и право. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	
	78	ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: технику ведения мяча правой и левой рукой; ловлю передачу мяча двумя руками от груди.		
	79	Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча правой и левой рукой; технику броска мяча с места.		
	80	Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Бросок	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча правой и левой рукой; технику броска		

		мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.		мяча с места. Научиться: технике броска мяча после ведения.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
81		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; ведение мяча правой и левой рукой; технику броска мяча с места; технику броска мяча после ведения.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
82		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1		<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
83		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; технику броска мяча с места; технику броска мяча после ведения.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
84		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Бросок мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять: перемещения; технику броска мяча после ведения.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
85		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ в движении. Перемещения. Игра в мини-баскетбол.	1	Играть в мини-баскетбол.		
<b>Легкая атлетика ( 17ч )</b>						
86		Техника безопасности по легкой атлетике. Правильное дыхание. Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с бокового разбега.	1	Знать: технику безопасности на уроках по л/а. Правильное дыхание при выполнении упр.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

		Прыжки через скакалку. Игра «Удочка».		Правила под. игры «Удочка». Научиться: технике прыжка в высоту с бокового разбега.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	состоянием, величиной физических нагрузок.
87		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3 x10 м. Поднимание туловища из положение лежа на спине на результат. Игра «Удочка».	1	Выполнять: прыжок в высоту с бокового разбега.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
88		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Удочка».	1	Выполнять: прыжок в высоту с бокового разбега.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
89		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине. Игра «Удочка».	1	Выполнять: прыжок в высоту с бокового разбега.	<b>Регулятивные:</b>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
90		Перестроения из одной колонны в три, четыре в движении. ОРУ без предметов. Специальные прыжковые. Прыжок в высоту с бокового разбега. Игра «Удочка».	1	Выполнять: прыжок в высоту с бокового разбега.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом	
91		Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные беговые. Высокий старт. Встречная эстафета с этапом до 40 м. Равномерный бег до 6	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; Научиться технике: высокого старта; бега		

		минут. Игра «Шишки, желуди, орехи»		с максимальной скоростью.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
92	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные беговые. Высокий старт. Встречная эстафета с этапом до 40 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег до 6 минут. Игра «Охотники и утки»	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; высокий старт; бег с максимальной скоростью. Научиться технике метания мяча в горизонтальную цель.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
93	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные беговые. Высокий старт. Встречная эстафета с этапом до 40 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег до 6 минут. Игра «Охотники и утки»	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; высокий старт; бег с максимальной скоростью; метание мяча в горизонтальную цель.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
94	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные беговые. Высокий старт. Бег 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег до 6 минут. Игра «Охотники и утки»	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; высокий старт; бег с максимальной скоростью; метания мяча в горизонтальную цель.	Умение планировать собственную		
95	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные беговые. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег до 6 минут. Игра «Охотники и утки»	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; бег с максимальной скоростью; метания мяча в горизонтальную цель.			
96	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Специальные	1	Выполнять: бег в равномерном темпе;			

		прыжковые. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 6 минут. Круговая эстафета.		бег с максимальной скоростью. Научиться технике прыжка в длину с разбега.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
	97	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6 минут. Круговая эстафета.	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; бег с максимальной скоростью; прыжок в длину с разбега. Научиться технике метания мяча на дальность.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
	98	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6 минут. Круговая эстафета.	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; бег с максимальной скоростью; прыжок в длину с разбега; метание мяча на дальность.	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
	99	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов, специальные прыжковые. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6 минут. Круговая эстафета.	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; прыжок в длину с разбега; метание мяча на дальность.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
	100	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6 минут. Круговая эстафета.	1	Выполнять: бег в равномерном темпе; метание мяча на дальность.		
	101	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов, специальные беговые. Бег 1000 м.	1	Выполнять: бег в равномерном темпе.		

		Игра «Выжигала»				
	102	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ без предметов, специальные беговые. Игра «Лапта»	1	Знать: правила игры в «Лапту». Выполнять технические действия в игре.		