

Частное общеобразовательное учреждение  
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Директор Гальцева Л. П.



УТВЕРЖДЕНА

на заседании методобъединения

(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре, 1 – 4 классы**  
**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе составлена в соответствии с государственным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

**Рабочая программа реализует следующие цели обучения:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Изучение предмета способствует решению следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в 1 классе (33 рабочих недели) и 68 часов во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю (34 рабочих недели) + 1 час внеурочный «Подвижные игры», «Бассейн». Всего часов физической культуры в 1 классе 99 в год, во 2-4 по 102 часа в год.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как

обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Содержание учебного материала**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Результаты изучения курса**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Уровень физической подготовленности**

#### **1 класс**

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

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

## 2 класс

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

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД
<b>І четверть</b> <i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег 6 ч</u>				
1.	<b>Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.</b>	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	<b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
2	<b>Виды ходьбы. СУ</b>	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	<b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
3	<b>Бег с изменением направления и скорости. СУ</b>	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы и бега.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	<b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
4	<b>Специальные</b>	<b>Моделировать</b> ситуации,	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с	<b>Коммуникативные:</b> Соблюдать

	<b>беговые упражнения</b>	требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.	простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника
<b>5</b>	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору.	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия
6	<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
<b><i>Метание 2 ч</i></b>				
7	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>  П/игра «Точный расчет»	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра	<b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности,



			«Точный расчет»	в жизненных ситуациях под руководством учителя.
8	<b>Метание мяча на дальность</b>	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. .	<b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
<b><u>Прыжки 2 ч</u></b>				
9	<b>Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.</b>	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
10	<b>Прыжок в длину с разбега .</b>	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); <b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
<b><u>Длительный бег 6 ч</u></b>				
11	<b>Урок - путешествие Развитие выносливости.</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до	<b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные:</b> Подчинение своих

		<b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	1000метров.	желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
12	<b>Урок - экскурсия: Преодоление препятствий</b>	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<b>Регулятивные:</b> Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
13	<b>Переменный бег</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	<b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации; <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;
14	<b>Урок- игра. Развитие силовой выносливости</b>	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	<b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
15	<b>Гладкий бег</b>	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою

		гладкого бега по стадиону. (6 мин)		часть работы; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний
16	<b>Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка</b>	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; <b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;
<b>II четверть</b> <i>Подвижные игры на основе б/б - 16 ч</i>				
17	<b>Основы знаний</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	<b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний;
18	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	<b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний; <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;
<b>19- 20</b>	<b>Ловля и передача мяча.</b>	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. «Школа П/игра мяча»	<b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;

21- 22	Ведение мяча на месте, в движении.	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой;</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;</p>
23- 24	Бросок мяча в цель (щит).	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;</p> <p><b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;</p>
25 - 26	Развитие ловкости.	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо).</p>	<p><b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;</p> <p><b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>

27-28	Развитие координационных способностей	<p><b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.</p>	См. урок 38 -40. См. урок	<p><b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>
29--30	Игровые задания, эстафеты с мячом.	<p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.</p>	См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты.	<p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;</p> <p><b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;</p>
31-32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	<p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах.	<p><b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы.</p> <p><b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;</p>
<b>III четверть      Гимнастика -10 ч</b>				
33	СУ. Основы знаний	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,</p>	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	<p><b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;</p> <p><b>Познавательные:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат,</p>

		«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		модель, а, иллюстрация и др.) <b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;
34-35	<b>ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .	<b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;
36	<b>Развитие гибкости</b>	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать и различать</b> строевые приемы. ц	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
37-38	<b>Упражнения в висе и упорах.</b>	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	<b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;
39-40	<b>Упражнения в</b>	<b>Проявлять</b> качества силы при	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ.	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять



	<b>лазание и перелезании.</b>	<p>выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p>	<p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p>	<p>упражнения прикладной направленности;</p> <p><b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p><b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>
41	<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p>Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ.</p> <p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.</p>	<p><b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы на развитие координации;</p> <p><b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p>
42	<b>Упражнения на равновесие</b> <b>*П/И «Гонка мячей»</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° .</p>	<p><b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
<b>Подвижные игры 10 ч</b>				
43-44	<b>Развитие скоростно- силовых способностей</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке.</p>	<p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p>

		<p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции .</p> <p><b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.</p>	<p>П/И «Перемены предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.</p>
45	<b>Эстафеты. Развитие двигательных качеств</b>	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.</p>
46-47	<b>П/игры на развитие ловкости</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег).</p> <p>Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p>	<p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>
48-49	<b>П/ игры на развитие скорости Эстафеты.</b>	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать</p>

		<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без.</p>	<p>полученные результаты, выслушивать партнера;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>
50-51	<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p>ОРУ с обручем – комплекс.</p> <p>Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p><b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи</p>
52	<b>Развитие прыгучести.</b>	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Су.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Перепрыгивание через гимнастическую скамейку.</p> <p>Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;</p> <p><b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>

		<b>IV четверть</b>		
		<i>Легкая атлетика Длительный бег 6 ч</i>		
53	<b>Преодоление препятствий</b>	<p><b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием..	<p><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p>
54	<b>Развитие выносливости.</b>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).</p> <p><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<p><b>Рефлексивные:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности;</p> <p><b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;</p>
55	<b>Переменный бег</b>	<p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.</p> <p><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p><b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.	<p><b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника;</p>
56-57	<b>Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных	<p><b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;</p> <p><b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из</p>

		выполнение беговых упражнений	упражнений.	социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)
58	<b>Гладкий бег. Развитие скоростной выносливости.</b>	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) <b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Проявлять</b> качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
<b>Спринтарский бег 3 ч</b>				
59	<b>Развитие скоростных способностей.</b>	<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода).	<b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Метапредметные:</b> Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

60	<b>Высокий старт. Финальное усилие.</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров.	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; <b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
61	<b>Развитие координационных способностей.</b>	<b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств
<b><u>Метание 3 ч</u></b>				
62	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	<b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Предметные:</b> Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)



				ситуациях и условиях;
63	<b>Метание мяча в цель и дальность.</b>	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке. <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; <b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;
<b><i>Прыжки 3 ч</i></b>				
64	<b>Развитие силовых способностей и прыгучести</b>	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;
65	<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); <b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

66	<b>Повторение пройденного. Основы знаний.</b>		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	<b>Рефлексивные:</b> Научиться объективно оценивать свои учебные достижения, <b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; <b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
----	---	--	--	---

**Календарно–тематическое планирование по физической культуре 1 класс «Подвижные игры»**

№ урок а	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД
<b>I четверть - 8 ч.</b>				
1	<b>Подвижная игра</b> «К своим флажкам»	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	П/игра: Игра «К своим флажкам»	<b>Коммуникативные:</b> Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника
2	<b>Подвижная игра</b> «К своим флажкам»	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия
3	<b>П/игра: «Вызов номеров»</b>	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. <b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м. <b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного	П/игра: «Вызов номеров»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

		упражнения.		
4	<b>П/игра на внимание: «Карлики и великаны»</b>	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<b>Предметные:</b> Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;
5	<b>Урок- игра. Метание мяча в цель</b>	Уметь метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	П/игра «Кто дальше бросит»	<b>Предметные:</b> Формирование культуры движений; <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям
6	<b>Игра «Зайцы в огороде»</b>	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	Игра «Зайцы в огороде»	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
7	<b>Урок- игра. Прыжки на скакалке.</b>	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость

				выполнения различных задания в учебном процессе
8	<p><b>П/игра на внимание: «Класс, вольно»</b></p> <p><b>П/игра «Лисы и куры»</b></p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).</p> <p><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	<p>. П/игра на внимание: «Класс, вольно»</p>	<p><b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;</p> <p><b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;</p>
II четверть				
9	<p><b>П/игра «Гимнастическая полоса препятствий»</b></p>	<p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.</p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p><b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;</p>
10	<p><b>П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»</b></p>	<p><b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	<p>П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;</p> <p><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p><b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;</p>
11	<p><b>П/игра «Мяч водящему»</b></p>	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>П/игра: «У кого меньше мячей»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p>

				<b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;
<b>12</b>	<b>П/игра «Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»</b>	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	П/игра «Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;
<b>13</b>	<b>П/игра «Мяч в корзину».</b>	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	П/игра «Мяч в корзину».	<b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности; <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
<b>14</b>	<b>П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»</b>	<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	<b>Метапредметные:</b> Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить



		<b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.		необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
<b>15</b>	<b>П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»</b>	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;
<b>16</b>	<b>П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»</b>	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;
<b>III четверть</b>				
<b>17</b>	<b>П/игра на внимание.</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	.П/игра на внимание.	<b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;

18	П/И «Прокати быстрее мяч!».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	П/И «Прокати быстрее мяч!».	<b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;
19	П/И «Раки переползли через обруч».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	П/И «Раки переползли через обруч».	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
20	П/И «Гонка мячей»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	П/И «Гонка мячей».	<b>Предметные:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
21	П/игра «Лисы и куры»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции . <b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении	П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся:

		упражнений прикладной направленности. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.		самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.
22	<b>П/игра: «Попади в обруч»</b>	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	П/игра: «Попади в обруч»	<b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные :</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.
23	<b>П/игры на развитие ловкости</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр <b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. <b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	<b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
24	<b>П/игра «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»</b>	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	<b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими

		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		упражнениями, подвижными играми; <b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
25	<b>П/игра «Неудобный бросок».</b> <b>П/игра «Попади в мяч»</b>	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	П/И «Неудобный бросок».П/игра «Попади в мяч»	<b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; <b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям <b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; <b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи
26	<b>*П/игра «Прыгуны и пятнашки»</b>	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	П/И «Прыгающие воробышки».	<b>Регулятивные:</b> Научаться целенаправленно как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; <b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
<b>IV четверть</b>				
	<b>П/игра «Гимнастическая</b>	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

27	<b>полоса препятствий»</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции		<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
28	<b>Развитие выносливости.</b>	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<b>Рефлексивные:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; <b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
29	<b>П/игра на внимание: «Класс, вольно»</b>	<b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств	Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Личностные:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника;
30	<b>П/игра «Смена сторон»</b>	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость.	Комплекс дыхательных упражнений.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи <b>Предметные:</b> Формирование навыка

				систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
31	<b>П/игра: «Вызов номеров»</b>	<p><b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p><b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p><b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.</p>	И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	<p><b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</p> <p><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p>
32	<b>П/игра «Кто дальше бросит» Метание мяча на дальность и цель.</b>	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный</p>	П/игра «Кто дальше бросит»	<p><b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;</p> <p><b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p> <p><b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;</p>
33	<b>П/игра «Прыгающие воробышки»</b>	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.</p> <p><b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.</p>	П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробышки»	<p><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);</p> <p><b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 2 часа в неделю+ 1 час «Подвижные игры». За год 102 часа.

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)
	план	факт			
<p><b>Легкая атлетика (9 часов)</b></p> <p><b>Планируемые личностные результаты:</b>            Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).            Объяснять самому себе:            что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),            что я хочу (цели, мотивы),            что я могу (результаты)</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b>            Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.            Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.            В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b>            Относить объекты к известным понятиям.            Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b>            Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.            Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.</p>					
1	1 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений.
2			Ходьба и бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать технику высокого старта
3	2 неделя		Челночный бег 3x10 Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Челночный бег 3x10м ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 30 метров – на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
4			Прыжок в длину	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

					прыжковых упражнений
5	3 неделя		Многоскоки. Метание мяча	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
6			Метание мяча	Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.
7	4 неделя		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
8			Круговая эстафета	Соревнования круговая эстафета Наклон вперед на результат	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
9			Бег 1000метров.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м. без учета времени	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

#### **Подвижные игры (9 часов)**

##### **Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

##### **Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

##### **Познавательные УУД:**

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.



<b>Коммуникативные УУД:</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться					
10	5 неделя		Инструктаж по ТБ подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр.
11			Ловля и броски мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча индивидуально стоя на месте. "Школа мяча"	Осваиватьтехнические действия из спортивных игр.
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ловля и передача мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделироватьтехнические действия в игровой деятельности.
13			Ловля и передача мяча в движении	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах в движении Игра «Два огня».	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
14	7 неделя		Ловля и передача мяча. Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.
15			Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча в ходьбе	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу

16	8 неделя		Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра « Кто дальше бросит»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке
17			Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе Наклон вперед на результат.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
18			Броски в цель	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Броски в цель Игра "Играй, играй, мяч не теряй"	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
19	9 неделя		Броски в кольцо	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч водящему».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

### **Гимнастика (13 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе

уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,

не допускать их оскорбления, высмеивания.

#### **Регулятивные УУД:**

Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.

Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем

В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

#### **Познавательные УУД:**

Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.

Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

<b>Коммуникативные УУД:</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться					
20	10 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость.	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
21			Кувырок вперёд	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок в сторону Стойка на лопатках согнув ноги. Группировка. Кувырки вперёд.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
22	11 неделя		Стойка на лопатках согнув ноги.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения на пресс.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
23			Из стойки на лопатках перекаат вперёд.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекаат вперёд.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;
24			Акробатические комбинации.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
25			Упражнения на равновесие	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики

				на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	
26			Упражнения на равновесие	Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	Характеризовать равновесие как физическое качество человека; Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении; Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия
27	13 неделя		Упражнения в висах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
28			Упражнения в упорах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
29	14 неделя		Упражнения в упорах.	Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
30			Упражнения в висах.	Комплекс аэробики, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши -	Описывать технику выполнения опорного прыжка

				на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и.	
31	15 неделя		Прыжки со скакалкой. Лазанье и перелезание.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
32			Лазанье и перелезание.	Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр

#### Подвижные игры 1 час

##### Планируемые личностные результаты:

Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

##### Регулятивные УУД:

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

##### Познавательные УУД:

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

##### Коммуникативные УУД:

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

33	16 неделя		Инструктаж ПТБ на уроках с подвижными играми	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
----	--------------	--	--	--	--

#### Лыжная подготовка (14 часов)

##### Планируемые личностные результаты:

- Объяснять самому себе:

- что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
- что я хочу (цели, мотивы),
- что я могу (результаты)
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).  
не допускать их оскорбления, высмеивания.

**Регулятивные УУД:**

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя

**Познавательные УУД:**

- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.
- Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)
- Делать выводы на основе обобщения знаний.
- Относить объекты к известным понятиям.

**Коммуникативные УУД:**

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.
- Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

34-35	17 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности. Повороты, передвижения	Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. П/и.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знать требования инструкций.
36-37			Ступающий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте вокруг носков лыж. Подъём на склон лесенкой.	Осваивать технику поворотов и подъемов.
38-39	18 неделя		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
40-41	19 неделя		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение ступающим и скользящим шагом	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
42			Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение ступающим шагом. Торможение плугом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

43	20 неделя		Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Переноска лыж на плече. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
44	21 неделя		Подъем «лесенкой».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем «лесенкой».	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Уметь демонстрировать физические кондиции
45			Торможение «плугом».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом с палками. Торможение «плугом».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
46	22 неделя		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
47	23 неделя		Прохождение дистанции	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение на лыжах до 2 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

**Подвижные игры  
(12 часов)**

**Планируемые личностные результаты:**

Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.

Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

**Регулятивные УУД:**

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

**Познавательные УУД:**

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

Относить объекты к известным понятиям.

Делать выводы на основе обобщения знаний.

**Коммуникативные УУД:**

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

48	24 неделя		Ловля, передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
49			Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
50	25 неделя		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
51			Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
52	26 неделя		Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
53			перемещение, броски, передачи.	Эстафеты с элементами баскетбола	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
54	27 неделя		Передачи мяча	ОРУ. перемещение, броски, передачи. Игра "Передал, садись". Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
55			Передачи мяча через сетку	ОРУ. Игра "Кто быстрее?" Игра	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
56	28 неделя		Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
57			Передача, ведение, броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.	Развивать физические качества.



				П/И « Овладей мячом».	
58	29 неделя		Ведение мяча в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой;	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
59			Передача мяча после ведения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение мяча - передача. Эстафеты.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
<p><b>Легкая атлетика (9 часов)</b></p> <p><b>Планируемые личностные результаты:</b>          Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).          Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках          Объяснять самому себе:          что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),          что я хочу (цели, мотивы),          что я могу (результаты)</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b>          Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.          Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.          В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b>          Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.          Относить объекты к известным понятиям.          Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b>          Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.          Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.</p>					
60	30 неделя		Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге.	Знать требования инструкций. Устный опрос
61			Броски набивного мяча	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега.
62			Прыжок в длину в шаге	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.

				шириной 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	
63	32 неделя		Наклон вперед на результат.	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
64			Метание мяча	. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Продтягивание	Уметь демонстрировать темп бега
65			Бег 30 метров. Челночный бег 3x10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
66	34 неделя		Бег 1000м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
67			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У).	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
68			Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 1 час «Подвижные игры». За год 34 часа.**

№ урока	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)
	план	факт			
<b>Подвижные игры (34 часа)</b>					
<b>Планируемые личностные результаты:</b>					
Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.					
Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).					
Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)					
<b>Регулятивные УУД:</b>					
Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.					
Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.					
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;					
Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.					
<b>Познавательные УУД:</b>					
Относить объекты к известным понятиям.					
Делать выводы на основе обобщения знаний.					
<b>Коммуникативные УУД:</b>					
Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.					
Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).					
Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться					
1 четверть					
1			Ходьба и бег	<b>П/ игра – «Воробьи и вороны».</b> <b>П/игра «Перемена мест».</b>	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
2				<b>П/и: «Два капитана».</b>	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
3				<b>П/и «Делай наоборот»</b>	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.

4				<b>Игра «Охотники и утки» Игра «Два огня»</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
5				<b>Игра «Мяч водящему».</b>	Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук
6				<b>Игра "Играй, играй, мяч не теряй" Игра « Кто дальше бросит»</b>	Уметь выполнять броски мяча
7			Броски в кольцо	<b>П. игра «Мяч в корзину».</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
8			Эстафеты	<b>Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
2 четверть					
9			Кувырок вперёд	<b>П/игры</b>	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
10			<b>Акробатические комбинации, п/игры</b>	<b>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</b>	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы
11			<b>Комплекс аэробики.</b>	<b>Прыжки со скакалкой</b>	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
12			<b>Прыжки со скакалкой. П/игры</b>	<b>.П/и.</b>	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
13			Эстафеты	<b>Эстафеты с элементами акробатики.</b>	Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;
14			Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	<b>Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

15			Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	<b>Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16			Прохождение дистанции	<b>Передвижение на лыжах. Эстафета</b>	
3 четверть					
17			Ловля, передача мяча	<b>П/И « Овладей мячом».</b>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
18			Ловля, передача мяча	<b>П/И « Овладей мячом».</b>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
19			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	<b>П. игра «Гонка мячей по кругу».</b>	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
20			Броски мяча	<b>Подвижная игра «Борьба за мяч».</b>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
21			Броски мяча	<b>Подвижная игра «Борьба за мяч».</b>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
22			перемещение, броски, передачи.	<b>Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
23			Передачи мяча через сетку	<b>.Игра "Мяч ловцу". Игра</b>	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24			Передачи мяча через сетку	<b>Игра "Кто быстрее?" Игра</b>	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
25			Подвижная игра «Пионербол»	<b>Подвижная игра «Пионербол»</b>	Осваивать технические действия из спортивных игр.
26			Подвижные игры с		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности

			мячом. Эстафеты.	<b>П/И « Овладей мячом»</b>	в условиях учебной и игровой деятельности.
27			Подвижные игры с мячом	<b>Подвижные игры "Антивышибалы", "Охотники и утки"</b>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
28			Подвижные игры	<b>Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию детей.</b>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
29			Прыжок в длину с места.	<b>П/игры.</b>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
30				<b>Игра «Зайцы в огороде»</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
31				<b>Игра «Русская лапта»</b>	Уметь демонстрировать технику высокого старта
32				<b>П/игра «При повторении – беги».</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции
33			Метание мяча на дальность.	<b>П/игра: «Два капитана»</b>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
34			Развитие координационных способностей.	<b>Эстафета</b>	Уметь демонстрировать финальное усилие.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ , 3 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>					
Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 1
		Олимпийские игры: история возникновения			
Прыжки (2 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
Метание мяча (2 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	«Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
Бег по пересеченной местности (9 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	Текущий	Комплек



		Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу		с 1
	Комплексный	Бег ( <i>5 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег ( <i>6 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	и напряжение мышц при выполнении упражнений			
	Комплексный	Бег ( <i>7 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег ( <i>8 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег ( <i>8 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег ( <i>9 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1
<b>Гимнастика (14 ч)</b>					
Акробатика Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2

		положения лежа на спине. ОРУ.			
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2
Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.	Комплекс 2
Опорный	Изучение	Передвижение по диагонали, проти-	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс

прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч)	нового материала	воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			с 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противохождением, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противохождением, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противохождением, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противохождением, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
<b>Подвижные игры (10 ч)</b>					
Подвижные игры (10 ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3

	Совершенство вания	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)</b>					
Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>целит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>целит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Комбинированный	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
	Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ), <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство	Ловля и передача мяча на месте в круге.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ),	Текущий	Комплек

	вания	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		с 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе под-	Текущий	Комплек с 3

#### Кроссовая подготовка (5 ч)

Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба –</i>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>10 мин</i> ); чередовать бег	Текущий	Комплек с 4

		90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	и ходьбу		
	Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплек с 4
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>					
Ходьба и бег (3ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 4
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 4
Прыжки (2 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплек с 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплек с 4



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс - «Подвижные игры» - 34 ч

Тема урока	№	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>1 четверть</b>					
<i>Бег и хотьба</i>	1	<b>Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	
<i>Прыжки</i>	2	<b>Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
<i>Метание мяча</i>	3	<b>Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	
Бег по пересеченной местности	4	<b>Игра «Салки на марше».</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	5	<b>Игра «Волк во рву».</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	6	<b>Игра «Рыбаки и рыбки».</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	7	<b>Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	
	8	<b>Игра «Гуси-лебеди».</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу		
<b>2 четверть</b>					
<i>Акробатика</i>	9	<b>Игра «Что изменилось?».</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		



	10	<b>Игра «Западня». Развитие координационных способностей</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
	11	<b>Подвижная игра «Космонавты».</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе		
	12	<b>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».</b>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе		
<i>Опорный прыжок</i>	13	<b>Игра «Резиночка».</b>	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке		
	14	<b>Игра «Аисты».</b>	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
<b>3 четверть</b>					
<i>Подвижные игры</i>	15	<b>Игры «Заяц без логова», «Удочка».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	16	<b>Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	17	<b>Игры «Наступление», «Метко в цель».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	18	<b>Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	19	<b>Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	20	<b>Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	21	<b>Игры «Пустое место», «К своим флажкам».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	22	<b>Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	23	<b>Игры «Паровозики», «Наступление».</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	24	<b>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
<b>4 четверть</b>					
<i>Подвижные</i>	25	<b>Игра «Не дай мяч водящему». Игра в</b>	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь,	Текущий	Комплек

игры на основе баскетбола		<b>мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</b>	<i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол</i>		с 3
Бег	26	<b>Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
	27	<b>Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости</b>	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4
Ходьба и бег	28	<b>Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	29	<b>Игра «Смена сторон»</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
Прыжки	30	<b>Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега		
	31	<b>Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега		
	32	<b>Игра «Зайцы в огороде».</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		
	33	<b>Игра «Дальние броски».</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 4 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>					
Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс 1
Прыжки (2 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1

	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплек с 1
Метание мяча (2 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплек с 1
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
Бег по пересеченной местности (7ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости			
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 1
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплек с 1
<b>Гимнастика (12 ч)</b>					
Акробатика.	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;	Текущий	Комплек

Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (4 ч)		Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		с 2
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2
Висы (4 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	Комплекс 2
Упражнение	Комплексный	ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Комплекс

на развитие опорно-двигательного аппарата. Перелезание через препятствие. (4 ч)		в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	канату; выполнять опорный прыжок		с 2
	Комплексный	ОРУ в движении. в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплек с 2
	Комплексный	ОРУ в движении . Игры на развитие опорно-двигательного аппарата.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплек с 2
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий  Оценка техники лазания по канату	Комплек с 2
<b>Подвижные игры (6 ч)</b>					
Подвижные игры (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплек с 3
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть	Текущий	Комплек с 3
	Комплексный				

		кругу». Развитие координационных способностей	в мини-баскетбол		
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе	Текущий	Комплек с 3
Комплексный		Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Совершенство вания				Текущий	Комплек с 3
Совершенство вания					
Комплексный					
Комплексный		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
Совершенство вания					
Совершенство		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь,	Текущий	Комплек

	вания	мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе		с 3
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек с 3
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>					
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4



	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек с 4
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплек с 4
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7–6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплек с 4

Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств			
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплек с 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплек с 4
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплек с 4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс - «Подвижные игры» - 34 ч**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
<b>1 четверть</b>					
Ходьба и бег	1	Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	2	Игра «Кот и мыши».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	3	Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
Прыжки	4	Игра «Зайцы в огороде».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
	5	Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
Метание мяча	6	Игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
	7	Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
	8	Игра «Прыжок за прыжком».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель		
<b>2 четверть</b>					
Бег по пересеченной местности	9	Игра «Салки на марше».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	10	Игра «Заяц без логова».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	11	Игра «Караси и щука».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
	12	Игра «На буксире».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		

	13	Игра «Наступление».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		
Акробатика.	14	Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
	15	. Игра «Точный поворот»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
	16	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Р	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
<i>3 четверть</i>					
Подвижные игры	17	Игра «Лисы и куры».	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
	18	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	19	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	20	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
	21	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
	22	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
Игры с мячом	23	Игра «Гонка мячей по кругу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	24	Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	25	Игра «Снайперы».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,		

			<i>броски) в процессе</i>		
	26	Игра «Перестрелка».	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
<b>4 четверть</b>					
Бег по пересеченной местности	27	Игра «Салки на марше».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	28	Игра «Конники-спортсмены».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	29	Игра «День и ночь».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	30	Игра «На буксире».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
	31	Игра «Через кочки и пенечки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
Бег и ходьба	32	Игра «Бездомный заяц».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе		
	33	Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )		
Метание мяча	34	Игра «Прыжок за прыжком».	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель		