ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
«Нердвинская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «31» август 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 172
от «30» августа 2021 г.
Директор
_____ И.Г. Старкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нердвинская средняя общеобразовательная школа»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 1 – 4 класса

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура».
Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 класса начальной общеобразовательной школы составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы начального общего образования, авторской программы А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев.— М. : Просвещение, 2011.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета

В I классе на «Физическую культуру» отводится 3 часа – 99 часа.

В II классе на «Физическую культуру» отводится 3 часа – 102 часа.

В III классе на «Физическую культуру» отводится 3 часа – 102 часа.

В IV классе на «Физическую культуру» отводится 3 часа – 102 часа.

Планируемые результаты
1 класс
Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— 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 чувств 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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
— подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 класс

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:
— 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 чувств 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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:
— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3 класс

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

4 класс

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— 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 чувств 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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

- Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;
- Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.
- Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества..

Знания о физической культуре:

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

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

Требования к уровню подготовки.

Учащиеся должны **знать**:

- о значении укрепления личного здоровья;
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- владеть элементами ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч;
- прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре и при выполнении элементов акробатики;

- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе на расстояние 500 м.

Учебные нормативы

Виды упражнений	**Показатели физической подготовленности**	
	Мальчики	**Девочки**
Бег 30 м	7,7 – 6,2 с	7,8 – 6,8 с
Прыжки в длину с места	100 – 155 см	90 – 145 см
Прыжки в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах 500 м	Без учета времени	

Учебно-методическая литература:

Физическая культура**.** Учебник.1 класс А. П.. В.Матвеев М.: « Просвещение» 2016 г.
Физическая культура**.** Учебник.2 класс А. П.. В.Матвеев М.: « Просвещение» 2016 г.
Физическая культура**.** Учебник.3-4 классы. А.П. Матвеев. М.: « Просвещение» 2017г.

№ п/п	Тема урока	**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс** Основное содержание	Базовые учебные действия
Легкая атлетика (15ч)			
1	Введение в физкультуру. ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Требования к спортивной одежде.	Построения. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
3	Ходьба, бег. Правильное положение тела во время ходьбы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге.
4	Чередование бега с ходьбой. П/и «Пустое место».	Чередование бега с ходьбой до 30м (15м – бег, 15м – ходьба). Упражнения на сохранение правильной осанки.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге
5	Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на сохранение правильной осанки. Ходьба, разновидности ходьбы.	Осваивать основные движения в ходьбе.
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне с изменением направления.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне с изменением направления.	Проявлять качества быстроты, координации.
7	Чередование бега с ходьбой до 30 м. Игра «Совушка».	Построение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег 30м с чередованием ходьбы и бега. Игра «Совушка».	Развитие быстроты и координационных способностей.
8	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 3 мин.	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м – бег, 15м – ходьба). Медленный бег до 3 минут	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
9	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам». Игра «Вот так позы».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега. Игра «Вот так позы».	Соблюдать правила техники безопасности в играх.

10	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам».	Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега.	Развитие быстроты и координационных способностей
11	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге). Игра «Гуси Лебеди».	Элементарные понятия о прыжках. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Гуси Лебеди».	Осваивать технику прыжковых упражнений; правильно приземляться в яму на две ноги.
12	Прыжки в длину с места. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс ОРУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений
13	Закрепление техники прыжка в длину с места.	Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Подводящие упражнения и различные по форме прыжки. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места.	Проявлять качества силы, выносливости.
14	ОРУ. Игра «Вызов номеров».	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.
	Подвижные игры с элементами спортивных (21ч)		
16	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры».П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты».	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры».П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты»	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
17	Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и «К своим флажкам».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
18	Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико –	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности

	«К своим флажкам», «Пустое место».	тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником).	
19	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. П/и «Удочка» «Перебросы», «Кого назвали, тот и ловит».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
20	Передачи и приём мяча.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча.
21	Подбрасывание мяча вверх. Игра «Передал - садись».	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Передал - садись».	Развивать координацию движений с мячом.
22	Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу. Игра «Что изменилось?».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах), и снизу в стену. Игра «Что изменилось?».	Развивать меткость, точность, ловкость.
23	Передача большого мяча в колонне.	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Игра «Часовые и разведчики».	Развивать координацию движений с мячом.
24	Броски мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	Развивать меткость, точность, ловкость
25	Эстафеты с мячами.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет.
26	Ведение мяча на месте.	ОРУ. Передачи, ведение и прием мяча.	Осваивать технику ведения мяча.
27	Игры с мячом.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Развивать координацию движений с мячом.
28	Передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
29	Игры с мячом.	ОРУ с мячом. Игра «Горячий мяч». «Часовые и разведчики».	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
30	Игра «Броски по цифрам».	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
31	Передачи мяча в парах.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами.	Осваивать технику ловли и передачи мяча.
32	Передачи мяча в парах. Ведение мяча.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Умедведя во бору».	Осваивать технику ведения мяча в движении.
33	Ведение мяча в ходьбе.	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	Осваивать специальные

			передвижения с мячом в стойке баскетболиста.
34	Подвижные игры с мячами.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
35	Подвижные игры с мячами.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
36	Эстафеты с мячами.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами.	Развивать координацию движений с мячом.
Гимнастика (12 ч)			
37	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Ходьба.	Построение. Комплекс ОРУ. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь уроках гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
38	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг	Проявлять качества силы и координации при выполнении строевых и гимнастических упражнений прикладной направленности.
39	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках.	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренгу. ОРУ.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
40	Строевые упражнения. ОРУ для формирования правильной осанки. УГГ. Стойка на носках.	Строевые упражнения. ОРУ - для формирования правильной осанки. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Стойка на носках 3-4с	Развитие координационных способностей.
41	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
42	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Проявлять качества силы и координации при выполнении строевых и гимнастических упражнений.
43	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание. П/и	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа вперед и назад. Размыкание и смыкание.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении

	«Пробеги под скакалкой».		упражнений.
44	Группировка из положения лежа на спине.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на спине.	Осваивать технику акробатических упражнений.
45	Строевые упражнения. Висы.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Висы.	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах
46	Строевые упражнения. Упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
47	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	Развитие координационных способностей.
48	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Строевые упражнения. Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать дисциплину.
Лыжная подготовка (21 ч)			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	Осваивать организующие команды. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	Транспортировка лыжного инвентаря. Ступающий шаг.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Осваивать технику ступающего шага. Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом.
52	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Чистка лыж от снега.	Проявлять выносливость при передвижении.
53	Ходьба приставным шагом. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	Выявлять характерные ошибки при выполнении приставного шага.
54	Ходьба ступающим шагом.	Надевание лыж и палок. Организующие команды. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Развитие	Осваивать организующие команды. Применять правила подбора

		силовых способностей	одежды для занятий лыжной подготовкой
55	Ступающий шаг без палок.	Ступающий шаг без палок и с палками. Посадка лыжника. Повороты вокруг носков, пяток. Игра : «По местам».Развитие силы	Выявлять характерные ошибки при выполнении ступающего шага, поворотов. Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом, при выполнении поворотов и подвижных игр.
56	Ступающий шаг с палками.	Скользящий шаг. Игра «Кто быстрее?». Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости. Правила обращения с лыжным инвентарём	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, лыжных ходов.
57	Скользящий шаг.	Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот переступанием на месте и с продвижением вперед. Игры: «Веер», «Кто быстрее?», «Салки».Развитие силы, ловкости, выносливости.	Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага.
58	Ступающий и скользящий шаг.	Бег 1000метров. Спуск в основной стойке. Подъем «Лесенкой».Игра: «Штурм высоты» .Развитие выносливости, ловкости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
59	Повороты переступанием вокруг носков.	Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
60	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения поворотов.
61	Подъёмы и спуски на пологом склоне.	Спуск в стойке устойчивости. Подъём ступающим шагом.	Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, спусков и подъёмов.
62	Подъёмы и спуски на пологом склоне.	Оценивание умение передвигаться скользящим шагом без палок. Переход на технику передвижения с палками. Игры на лыжах: «По местам», «Быстрый лыжник », «Лисёнок – медвежонок».	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
63	Спуски. Подъемы.	Скользящий шаг. Игры на лыжах: «Азбука», «Штурм». Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом Развитие ловкости, силы.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.

64	Спуски. Подъемы.	Скользящий шаг. Игры на лыжах: «Азбука», «Штурм». Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом Развитие ловкости, силы.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.
65	Подвижные игры на лыжах.	Скользящий шаг. Игры: «Слушай сигнал», «Кто быстрее?» Спуск в стойке устойчивости. Подъём ступающим шагом. Развитие силы, выносливости.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
66	Торможение падением.	Бег 1000метров. Спуски в основной стойке. Торможение падением. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости, ловкости.	Осваивать технику спусков, подъёмов.
67	Бег по дистанции.	Бег 1500метров. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Развитие выносливости, ловкости.	Развивать выносливость.
68	Подъём «ёлочкой».	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций и подвижных игр.	Бег 1000метров. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Игры: « Штурм высоты» «Накаты».Развитие выносливости, ловкости.
69	Контрольное упражнение: 800м.- на выносливость.	Бег 800 м . Игры на лыжах . Спуск в основной стойке. Торможение падением. Развитие выносливости, ловкости.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать правила бега на лыжной дистанции.
Подвижные игры с элементами волейбола (18 ч)			
70	Правила поведения на уроке подвижных игр с элементами волейбола. Ходьба, передвижения, бег.	ОРУ с волейбольными мячами. Стойка волейболиста. Подбрасывание мяча. Игры «Охотники и утки», «Вышибала».	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
71	Подбрасывание мяча.	Ходьба, передвижения, бег. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
72	Подбрасывание мяча.	ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхний пас над собой. Нижний пас над собой, со стенкой.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
73	Подбрасывание мяча перед собой.	Верхний пас над собой. Нижний пас над собой, со стенкой.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
74	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	ОРУ игровым способом «Смена мест». Подбрасывание мяча. Игры : «Правильные пальчики».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
75	Подбрасывание мяча на	ОРУ игровым способом «Смена мест».Подбрасывание	Проявлять быстроту и ловкость во

	заданную высоту.	мяча. Игры : «Правильные пальчики», « Умелые руки».	время подвижных игр.
76	Игра «Одиннадцать».	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Подбрасывание мяча. Верхний пас над собой, со стенкой.	Знакомиться с правилами игры. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
77	Игра «Одиннадцать», «Охотники и утки».	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Подбрасывание мяча. Верхний пас над собой, со стенкой.	Знакомиться с правилами игры. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
78	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом «Слушай свисток». Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Осваивать технику верхнего паса, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
79	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом «Слушай свисток». Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Совершенствовать технику верхнего паса, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
80	Приём мяча снизу.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
81	Приём мяча снизу.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Приём мяча снизу. «5 передач-очко».	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
82	Верхняя передача в парах.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
83	Верхняя передача в парах.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
84	Приём мяча снизу в парах.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу в парах.	Развивать координационные способности в игре.
85	Приём мяча снизу в парах.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу в парах.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
86	Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом с волейбольными мячами «Слушай свисток». Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Осваивать технику нижней прямой подачи мяча. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.

87	Контрольное упражнение: челночный бег.	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Мини-пионербол». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Сдавать челночный бег.
Легкая атлетика (12 ч)			
88	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техника высокого старта.	Комплекс простых обще развивающих и корригирующих упражнений. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ. Техника высокого старта.	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами.
89	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Комплекс простых обще развивающих и корригирующих упражнений. Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге, специальные лёгкоатлетические упражнения.
90	Ходьба с различными положениями рук. Бег с преодолением простейших препятствий.	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	Осваивать умения чередования ходьбы и бега
91	Медленный бег. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	Осваивать технику равномерного бега.
92	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	Осваивать технику прыжковых упражнений.
93	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м). Игра «Пустое место».	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м). Подвижная игра «Пустое место».	Проявлять качества ловкости, быстроты.
94	Прыжки в длину с прямого разбега. Игра «У ребят порядок строгий».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в длину с прямого разбега. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.
95	Прыжок в длину с разбега.	Ходьба, бег .ОРУ у гимнастической стенки. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места ,с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.
96	Бег 30 м. Прыжки, метание.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки, метание.	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений, в метании мяча.
97	Метание.	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Метание мяча в цель, на дальность с места . Бег 1000м.Игра «Стрелки».Развитие выносливости.	Осваивать технику метания малого мяча.
98	Подвижные игры разученные в	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих	Проявлять качества ловкости, силы и

	течении года.	упражнений. Подвижные игры разученные в течении года	быстроты.
99	Игра «Футбол».	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Метание на дальность с места, с разбега. Игра «Город за городом». Подведение итогов за год.	Развивать беговую выносливость.

№ п/п	Тема урока	**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс** Основное содержание	Базовые учебные действия
		Легкая атлетика (15ч)	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
2	Ходьба с преодолением препятствий. Специальные л/а упражнения.	Построения. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
3	Специальные л/а упражнения. Высокий старт.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге.
4	Техника бега на 500м.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на сохранение правильной осанки. Ходьба, разновидности ходьбы.	Осваивать основные движения в ходьбе.
5	Развитие скоростных и координационных способностей.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне с изменением направления.	Проявлять качества быстроты, координации.
6	Спринтерский бег.	Построение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег 30м с чередованием ходьбы и бега. Игра «Совушка».	Развитие быстроты и координационных способностей.
7	Бег на короткую дистанцию.	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м – бег, 15м – ходьба). Медленный бег до 3 минут.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
8	Бег 30м, подтягивание, наклон вперед из положения сидя, см.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во	Соблюдать правила техники безопасности в играх.

		время бега. Игра «Вот так позы».	
9	Прыжки.	Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега.	Развитие быстроты и координационных способностей
10	Прыжки с разбега.	Элементарные понятия о прыжках. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Гуси Лебеди».	Осваивать технику прыжковых упражнений; правильно приземляться в яму на две ноги.
11	Челночный бег, прыжки в длину с места.	Комплекс ОРУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений
12	Равномерный бег 3 мин.	Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Подводящие упражнения и различные по форме прыжки. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места.	Проявлять качества силы, выносливости.
13	Метание.	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.
15	Бег 1000м.	Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Правильное положение тела во время бега.	Проявлять качества силы, выносливости.
	Подвижные игры с элементами спортивных (21ч)		
16	Беседа о правилах поведения на уроках по баскетболу.	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры».П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты»	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
17	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
18	Остановка в шаге и прыжком.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.

		технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником).	
19	Ведение мяча.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
20	Ведение мяча с остановками по сигналу.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча.
21	Ведение мяча со сменой рук.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Передал - садись».	Развивать координацию движений с мячом.
22	Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах), и снизу в стену. Игра «Что изменилось?».	Развивать меткость, точность, ловкость.
23	Ведение мяча с изменением направления.	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Игра «Часовые и разведчики».	Развивать координацию движений с мячом.
24	Подбрасывание и ловля мяча.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	Развивать меткость, точность, ловкость.
25	Ловля мяча в движении.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет.
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ. Передачи, ведение и прием мяча.	Осваивать технику ведения мяча.
27	Эстафеты с передачей мяча.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Развивать координацию движений с мячом.
28	ОРУ с мячами. Ведение мяча.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
29	Бросок в кольцо двумя руками стоя на месте, мяч снизу.	ОРУ с мячом. Игра «Горячий мяч». «Часовые и разведчики».	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
30	ОРУ игровым способом «Вызов номеров».	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
31	Бросок мяча в кольцо двумя	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ	Осваивать технику ловли и передачи мяча.

	руками от груди.	с мячами.	
32	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Умедведя во бору».	Осваивать технику ведения мяча в движении.
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	Осваивать специальные передвижения с мячом в стойке баскетболиста.
34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
35	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
36	Челночный бег.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами.	Развивать координацию движений с мячом.
Гимнастика (12 ч)			
37	Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения.	Построение. Комплекс ОРУ. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь уроках гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
38	Акробатика.	Построение. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг	Проявлять качества силы и координации при выполнении строевых и гимнастических упражнений прикладной направленности.
39	Акробатические элементы.	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренгу. ОРУ.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
40	ОРУ с палками.	Строевые упражнения. ОРУ - для формирования правильной осанки. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Стойка на носках 3-4с	Развитие координационных способностей.
41	Акробатическая комбинация.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
42	Организующие упражнения.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Проявлять качества силы и координации при выполнении строевых и гимнастических упражнений.

43	Висы.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа вперед и назад. Размыкание и смыкание.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.
44	Подтягивание в висе.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на спине.	Осваивать технику акробатических упражнений.
45	Лазание.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Висы.	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах
46	Перелезание.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
47	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	Развитие координационных способностей.
48	Перелезание через горку матов.	Строевые упражнения. Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать дисциплину.
Лыжная подготовка (24 ч)			
49	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы лыжной подготовки.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Скользящий шаг без палок.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	Осваивать организующие команды. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	Скользящий шаг с палками.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Осваивать технику ступающего шага. Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом.
52	Повороты переступанием с продвижением вперед.	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Чистка лыж от снега.	Проявлять выносливость при передвижении.
53	Скользящий шаг.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	Проявлять выносливость при передвижении скользящим шагом.
54	Спуск в основной стойке.	Надевание лыж и палок. Организующие команды. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Развитие силовых способностей	Осваивать организующие команды. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой

55	Подъем «лесенкой».	Ступающий шаг без палок и с палками. Посадка лыжника. Повороты вокруг носков, пяток. Игра : «По местам».Развитие силы	Выявлять характерные ошибки при выполнении ступающего шага, поворотов. Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом, при выполнении поворотов и подвижных игр.
56	Поворот переступанием.	Скользящий шаг. Игра «Кто быстрее?». Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости. Правила обращения с лыжным инвентарём	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, лыжных ходов.
57	Попеременный двухшажный ход.	Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот переступанием на месте и с продвижением вперед. Игры: «Веер», «Кто быстрее?», «Салки».Развитие силы, ловкости, выносливости.	Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага.
58	Попеременный двухшажный ход.	Бег 1000метров. Спуск в основной стойке. Подъем «Лесенкой».Игра: «Штурм высоты» .Развитие выносливости, ловкости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
59	Непрерывное передвижение.	Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
60	Непрерывное передвижение.	Поворот на месте переступанием. Игра: «Веер». Развитие силы, ловкости, выносливости	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения поворотов.
61	Спуск в основной стойке.	Спуск в стойке устойчивости. Подъём ступающим шагом.	Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, спусков и подъёмов.
62	Прохождение дистанции 1000м.	Оценивание умение передвигаться скользящим шагом без палок. Переход на технику передвижения с палками. Игры на лыжах: «По местам», «Быстрый лыжник », «Лисёнок –медвежонок».	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
63	Равномерное прохождение дистанции.	Скользящий шаг. Игры на лыжах: «Азбука», «Штурм». Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом .Развитие ловкости, силы.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.
64	Подъём «лесенкой».	Скользящий шаг. Игры на лыжах: «Азбука», «Штурм». Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом .Развитие ловкости, силы.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.
65	Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Игры: «Слушай сигнал», «Кто быстрее?» Спуск в стойке устойчивости. Подъём ступающим шагом. Развитие силы, выносливости.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
66	Подъем «ёлочкой».	Бег 1000метров. Спуски в основной стойке.	Осваивать технику спусков, подъёмов.

		Торможение падением. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости, ловкости.	
67	Торможение «плугом».	Бег 500метров. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Развитие выносливости, ловкости.	Развивать выносливость.
68	Передвижение на лыжах 1000м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций и подвижных игр.	Бег 1000метров. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Игры: « Штурм высоты» «Накаты».Развитие выносливости, ловкости.
69	Подъем «ёлочкой» (контроль).	Бег 800 м . Игры на лыжах . Спуск в основной стойке. Торможение падением. Развитие выносливости, ловкости.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать правила бега на лыжной дистанции.
70	Попеременный двухшажный ход.	Бег 500 метров. Спуск в основной стойке. Подъем «Лесенкой».Игра: «Штурм высоты» .Развитие выносливости, ловкости	Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, спусков и подъёмов.
71	Бег по дистанции.	Развитие выносливости, ловкости.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.
72	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	Передвижение на лыжах по учебному кругу. Развитие силовых способностей	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
Подвижные игры с элементами волейбола (18 ч)			
73	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста.	ОРУ с волейбольными мячами. Стойка волейболиста. Подбрасывание мяча. Игры «Охотники и утки», «Вышибала».	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
74	Подбрасывание мяча.	Ходьба, передвижения, бег. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
75	Подбрасывание мяча	ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхний пас над собой. Нижний пас над собой, со стенкой.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
76	Игра "Мини-пионербол".	Верхний пас над собой. Нижний пас над собой, со стенкой.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
77	Игра "Мини-пионербол".	ОРУ игровым способом «Смена мест». Подбрасывание мяча. Игры : «Правильные пальчики».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	ОРУ игровым способом «Смена мест».Подбрасывание мяча. Игры : «Правильные пальчики», « Умелые руки».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
79	Подбрасывание мяча на	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными	Знакомиться с правилами игры. Проявлять

	заданную высоту и расстояние от туловища.	мячами игровым способом. Подбрасывание мяча. Верхний пас над собой, со стенкой.	быстроту и ловкость во время подвижных игр.
80	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Подбрасывание мяча. Верхний пас над собой, со стенкой.	Знакомиться с правилами игры. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
81	Приём мяча снизу.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом «Слушай свисток». Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Осваивать технику верхнего паса, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
82	Верхняя передача в парах.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом «Слушай свисток». Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Совершенствовать технику верхнего паса, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
83	Верхняя передача в парах.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
84	Приём мяча снизу в парах.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Приём мяча снизу. «5 передач-очко».	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
85	Приём мяча снизу в парах.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
86	Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу.	Осваивать технику верхней передачи. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
87	Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу в парах.	Развивать координационные способности в игре.
88	Челночный бег.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу в парах.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
89	Игра «Пионербол».	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ игровым способом с волейбольными мячами «Слушай свисток». Верхняя передача мяча. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Осваивать технику нижней прямой подачи мяча. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
90	Игра «Пионербол».	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Мини-пионербол». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Сдавать челночный бег.

Легкая атлетика (12 ч)			
91	Повторить ТБ. Ходьба, бег.	Комплекс простых обще развивающих и корригирующих упражнений. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ. Техника высокого старта.	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами.
92	Специальные лёгкоатлетические упражнения.	Комплекс простых обще развивающих и корригирующих упражнений. Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге, специальные лёгкоатлетические упражнения.
93	Бег с изменением частоты шагов.	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	Осваивать умения чередования ходьбы и бега
94	Равномерный бег с последующим ускорением.	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	Осваивать технику равномерного бега.
95	Равномерный бег.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	Осваивать технику прыжковых упражнений.
96	Чередование ходьбы и бега.	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м). Подвижная игра «Пустое место».	Проявлять качества ловкости, быстроты.
97	Чередование ходьбы и бега.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в длину с прямого разбега. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.
98	Прыжок в длину с разбега.	Ходьба, бег .ОРУ у гимнастической стенки. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места ,с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений.
99	Челночный бег.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки, метание.	Выявлять характерные ошибки в технике прыжковых упражнений, в метании мяча.
100	Ходьба, бег. ОРУ. Бег 30м.	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Метание мяча в цель, на дальность с места . Бег 1000м.Игра «Стрелки».Развитие выносливости.	Осваивать технику метания малого мяча.
101	Метание мяча в цель.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Подвижные игры разученные в течении года	Проявлять качества ловкости, силы и быстроты.
102	Метание мяча на дальность. Подведение	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Метание на дальность с места, с разбега. Игра «Город за	Развивать беговую выносливость.

	итогов за год.	городом». Подведение итогов за год.	

№ п/п	Тема урока	**Тематическое планирование 3 класс** Элементы содержания	Базовые учебные действия
Легкая атлетика (15 час.)			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 300м. Игра «Щука».	Осваивать основные движения в ходьбе и беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные л/а упражнения. Ходьба с преодолением препятствий.	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба с преодолением препятствий. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 300м. Игра «Щука». ОРУ.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге.
3	Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег 500м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 500м. Игра «Футбол» ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Проявлять качества выносливости, координации.
4	Техника бега на 500м.	Ходьба с преодолением препятствий. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 500 м. Игра «Футбол» ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Проявлять качества выносливости, координации.
5	Бег с ускорением 20м.	Спринтерский бег. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты, координации.
6	Бег на короткую дистанцию.	Бег с максимальной скоростью. Эстафета по кругу. Игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику бега на короткую дистанцию. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафеты.
7	Бег на короткую дистанцию.	Специальные л/а упражнения Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

8	Бег 30м, наклон вперед из положения сидя.	Специальные л/а упражнения. ОРУ. Бег 30м . Наклон вперед не сгибая ног в коленях.	Сдавать контрольные упражнения.
9	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Специальные л/а упражнения. Прыжки с поворотом. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжковых упражнений.
10	Прыжок в длину. Многоскоки.	Игры: « Прыгающие воробушки», «Футбол».Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжковых упражнений ; правильно приземляться в яму на две ноги.
11	Челночный бег, прыжки в длину с места.	Специальные л/а упражнения. Челночный бег, прыжки в длину с места. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
12	Равномерный бег 3 мин.	Специальные л/а упражнения. ОРУ. Многоскоки. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.
13	Метание на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Бег 800м.	Метать мяч на дальность с места, из различных положений. Проявлять качества силы, выносливости.
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4–5м. ОРУ. Бег 800м. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в метании; метать мяч в цель.
15	Метание малого мяча, бег 800м.	Метание малого мяча с места, левая нога впереди на дальность. ОРУ. Бег 1000м. Понятие: темп, длительность бега. Развитие выносливость.	Сдавать контрольные упражнения. Проявлять качества выносливости.
	Подвижные игры на основе баскетбола. (21ч.)		
16	Беседа о правилах поведения на уроках по баскетболу. ОРУ.	ТБ на уроках подвижных игр с мячом. ОРУ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале.
17	Основная стойка баскетболиста.	ОРУ. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Развитие координационных способностей.	Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
18	Остановка прыжком.	Ходьба, бег спиной вперед, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в шаге прыжком,	Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; ведение

		остановка в шаге прыжком с двух шагов.	мяча, двигательные действия, составляющие содержание игр.
19	Ходьба, бег спиной вперед, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	Остановка в шаге прыжком, остановка в шаге прыжком с двух шагов. Ведение мяча (на месте, в движении правой, левой рукой, в высокой, низкой стойке). Игра «Часовые и разведчики», «Светофор». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику остановки в шаге прыжком с двух шагов, ведение мяча, двигательные действия, составляющие содержание игр.
20	Ведение мяча.	Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику ведения мяча.
21	Ведение мяча в высокой стойке.	Ведение мяча (на месте, в движении правой, левой рукой, в высокой, низкой стойке).	Осваивать технику ведения мяча.
22	Ведение мяча правой, левой рукой.	Игра «Часовые и разведчики», «Пять передач».	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
23	Ведение мяча по сигналу.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте, по прямой с остановками по сигналу,	Осваивать технику ведения мяча.
24	Ведение мяча высоко, низко.	Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику ведения мяча.
25	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. ОРУ с мячами.	Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с мячами. Ведение мяча.	Выявлять ошибки при выполнении ведении мяча, ловли и передачи мяч.
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ игровым способом «Вызов номеров». Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	Взаимодействовать в парах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.

30	Бросок мяча в кольцо.	ОРУ игровым способом «Смена мест». Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Осваивать технику броска двумя руками от груди. Осваивать умение управлять эмоциями во время игр.
31	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Осваивать технику броска двумя руками от груди.
32	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Мяч капитану», «Броски по цифрам».	Выявлять ошибки при выполнении броска в кольцо двумя руками от груди. Развивать меткость, точность, ловкость.
33	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения.	Ведение, бросок в кольцо, передача мяча. Игры: «Мяч капитану», «Броски по цифрам». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Развивать меткость, точность, ловкость.
34	Ведение, бросок мяча в кольцо.	Челночный бег. Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	Выявлять ошибки при выполнении броска в кольцо двумя руками от груди.
35	Бросок мяча в кольцо, передача мяча.	Ведение, бросок в кольцо, передача мяча.	Совершенствовать технические действия в игровой деятельности.
36	Челночный бег на оценку.	ОРУ игровым способом «Смена мест». Челночный бег. Ведение мяча.	Сдавать челночный бег. Соблюдать сознательную дисциплину. Осваивать технические действия из спортивных игр.
Гимнастика (12ч)			
37	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале.	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
38	Перекаты и группировка.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении команд.
39	Акробатические элементы.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	Осваивать технику акробатических элементов.
40	Акробатические элементы.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ с предметами.	Осваивать технику акробатической комбинации. Различать и выполнять

			строевые команды.
41	Организующие команды.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
42	ОРУ с предметами.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах, при выполнении строевых упражнений.
43	Подтягивание в висе.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и висов.
44	Лазание по наклонной скамейке.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд.
45	Лазание.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей.	Осваивать умения при выполнении лазания по наклонной скамейке.
46	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	Осваивать умения при выполнении ходьбы приставными шагами по гимнастической скамейке.
47	Перелезание.	Перелезание через гимнастические маты. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Выявлять ошибки при выполнении лазания по наклонной скамейке, лазания по гимнастической стенке. Развивать силовые способности.
48	Контрольные упражнения: подтягивание в висе.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Контрольные упражнения: подтягивание в висе (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д); наклон вперед из положения сидя.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
Лыжная подготовка (24ч.)			
49	ТБ на уроках лыжной	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке.	Соблюдать ТБ во время лыжной

	подготовки. Подбор лыж и палок.	Подбор лыж и палок. Надевание лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу.	подготовки.
50	Правила подбора одежды и обращения с лыжным инвентарём.	Надевание лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Развитие силовых способностей.	Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Передвигаться на лыжах по учебному кругу.
51	Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, поворотов переступанием.
52	Повороты переступанием.	Спуск в стойке устойчивости, подъём « лесенкой». Повороты переступанием на месте с продвижением вперед.	Проявлять выносливость при передвижении скользящим шагом, при выполнении поворотов.
53	Спуски в высокой и низкой стойках.	Скользящий шаг. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием.	Осваивать технику спусков.
54	Подъем «лесенкой».	Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Игра «По местам». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику спусков, подъемов «лесенкой». Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага, поворотов.
55	Попеременный двухшажный ход без палок.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Игра: «Кто быстрее?».	Проявлять выносливость при передвижении скользящим шагом, при выполнении поворотов и подвижных игр.
56	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Игра: «Кто быстрее?».	Осваивать: технику попеременного двухшажного хода, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
57	Поворот переступанием.	Поворот переступанием (контроль). Непрерывное передвижение. Игры: «Веер», «Кто быстрее?».	Сдавать поворот переступанием. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
58	Непрерывное передвижение.	Развитие силы, ловкости, выносливости.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
59	Спуски в основной стойке.	Спуск в основной стойке. Подъём «Лесенкой». Непрерывное передвижение.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

60	Подъем «елочкой».	Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах: «По местам».	Осваивать технику подъема «ёлочкой», непрерывного передвижения.
61	Непрерывное передвижение по дистанции.	Прохождение дистанции 1500м.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
62	Равномерное прохождение дистанции.	Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции 1000-1500м.	Выявлять характерные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.
63	Одновременные ходы.	Одновременный двухшажный ход.	Осваивать технику одновременно двухшажного хода.
64	Одновременные ходы.	Бег 800метров. Одновременный двухшажный ход.	Осваивать технику одновременно двухшажного хода.
65	Чередование изученных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередование изученных ходов.	Осваивать технику чередования изученных ходов.
66	Чередование изученных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередование изученных ходов. Бег 1000-1500м.	Соблюдать правила бега по дистанции. Проявлять выносливость, координацию при выполнении спусков, лыжных ходов, бега по дистанции.
67	Передвижение по дистанции 2000м.	Бег 2000м. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
68	Торможение «плугом».	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Осваивать технику торможения «плугом».
69	Торможение «плугом».	Торможение «плугом». Развитие выносливости, ловкости.	Осваивать технику торможения «плугом». Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
70	Попеременный двухшажный ход.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	Сдавать попеременный двухшажный ход.
71	Контрольное упражнение: бег 1000м (д), 2000м.(м).	Бег 1км (д), 2км (м) на время. Развитие выносливости, ловкости.	Проявлять выносливость, дисциплинированность.
72	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	Передвижение по дистанции изученными ходами.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
Подвижные игры с элементами волейбола (18ч)			
73	Правила поведения на уроке	ОРУ с волейбольными мячами. Стойка волейболиста.	Соблюдать правила поведения в

	подвижных игр с элементами волейбола. Ходьба, передвижения, бег.	Подбрасывание мяча.	спортивном зале. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
74	ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Стойка волейболиста.	Ходьба, передвижения, бег. Развитие координационных способностей. Стойка волейболиста.	Осваивать технику подбрасывания мяча, стойки волейболиста.
75	Подбрасывание мяча.	ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Подбрасывание мяча. Верхний пас над собой, со стенкой.	Знакомиться с правилами игры в «мини – пионербол». Осваивать технику верхнего паса.
76	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	ОРУ игровым способом «Смена мест». Подбрасывание мяча Верхний пас над собой, со стенкой.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
77	Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ игровым способом «Слушай свисток». Подбрасывание мяча Верхний пас над собой, со стенкой. Игра «Пионербол».	Выявлять ошибки при выполнении подбрасывание мяча, стойки волейболиста.
78	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания мяча партнером.	Осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
79	Передача мяча сверху двумя руками.	Стойка волейболиста. Подбрасывание мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Выявлять ошибки при выполнении подбрасывание мяча, стойки волейболиста.
80	Передача мяча сверху двумя руками.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами игровым способом. Стойка волейболиста. Подбрасывание мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	Осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
81	ОРУ с волейбольными мячами игровым способом.	Ходьба, передвижения, бег. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером. Игра «Пионербол».	Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.
82	Приём мяча снизу.	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча. Игра «5 передач очко». Пионербольная подача мяча.	Осваивать технику приёма мяча снизу двумя руками.
83	Приём мяча снизу двумя руками.	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербольная подача мяча. Подводящие	Осваивать технику приёма мяча снизу двумя руками. Выявлять ошибки при

		упражнения для обучения прямой нижней подаче.	выполнении передачи мяча сверху двумя руками.
84	Пионербольная подача мяча.	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Выявлять ошибки при выполнении подачи мяча.
85	Нижняя прямая подача мяча.	Пионербольная подача мяча. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику нижней прямой подачи мяча.
86	Нижняя прямая подача мяча.	Ходьба, передвижения, бег. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербольная подача мяча. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	Развивать координационные способности. Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками, приёма мяча снизу двумя рук
87	Игра в «Пионербол».	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра в «Пионербол».	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
88	Правила игры в мини-волейбол.	Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие ловкости.	Знакомиться с правилами игры в мини-волейбол. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
89	Игра в мини-волейбол.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ игровым способом «Смена мест». Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Игра в мини-волейбол.	Осваивать игру в мини- волейбол. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
90	Игра в мини-волейбол.	Ходьба, передвижение, бег. ОРУ игровым способом «Смена мест». Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие ловкости.	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
Легкая атлетика (12ч)			
91	Повторить правила ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба, бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
92	Специальные лёгкоатлетические	Бег 3 мин. ОРУ. Специальные лёгкоатлетические упражнения. Чередование ходьбы и бега (60м- бег, 90м-	Осваивать основные движения в ходьбе и беге, специальные лёгкоатлетические

	упражнения.	ходьба).	упражнения.
93	Высокий старт. Челночный бег.	Челночный бег 3*10м. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику челночного бега, бега с высокого старта.
94	Бег на короткую дистанцию.	Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег на 30м. Игра «Город за городом».	Осваивать технику бега на 30м, бега с высокого старта.
95	Бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед.	ОРУ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание. Наклон вперед. Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Сдавать контрольные упражнения. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости, координации при выполнении контрольных упражнений.
96	Прыжки.	Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Игра «Точное отталкивание».	Осваивать технику прыжковых упражнений, правильно приземляться в яму на две ноги.
97	Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Игра «Точное отталкивание». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.
98	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Ходьба, бег. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
99	Метание мяча.	Метание мяча в цель. Бег 800м. Игра «Стрелки». Развитие выносливости.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки.
100	Метание мяча в цель.	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Метание мяча в цель, на дальность с места. Бег 1000м. Игра «Стрелки». Развитие выносливости.	. Проявлять качества силы, выносливости.
101	Метание мяча, бег 1000м.	Специальные л/а упражнения. Метание мяча в цель, на дальность с места. Бег 1000м на оценку.	Сдавать контрольные упражнения: метание мяча, бег 1000м.
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	Игра «Город за городом». Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов за год.	Метать мячи на дальность с места. Соблюдать правила техники безопасности.

№ п/п	Тема урока	**Тематическое планирование 4 класс** Основное содержание	Базовые учебные действия
Лёгкая атлетика (15 ч)			
1	Ходьба и бег.	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Проявлять качества быстроты при выполнении беговых упражнений.
2	Разновидности ходьбы и бега.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	Осваивать основные движения в ходьбе и беге.
3	Развитие выносливости.	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	Проявлять качества выносливости, координации.
4	Высокий старт.	Высокий старт. Эстафетный бег.	Выявлять характерные ошибки в технике бега в технике высокого старта.
5	Эстафета по этапам.	Высокий старт. Эстафетный бег.	Проявлять качества быстроты, координации.
6	Бег с ускорением.	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
7	Челночный бег.	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	Проявлять качества силы, выносливости.
8	Развитие выносливости.	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	Осваивать основные движения в метании; Проявлять качества силы, выносливости.
9	Метание мяча.	Метание мяча. Эстафеты.	Осваивать основные движения в метании.
10	Прыжки.	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений
11	Прыжки с разбега.	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений; правильно приземляться в яму на две ноги.
12	Высокий старт.	Высокий старт. Спринтерский бег.	Развитие быстроты и координационных способностей
13	Эстафеты.	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	Проявлять качества быстроты, координации.
14	ОРУ.	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	Соблюдать правила техники безопасности в играх с мячом.
Подвижные игры с элементами спортивных (21ч)			

16	Ведение мяча на месте.	Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	Соблюдать правила ТБ в спортивном зале. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
17	Ведение мяча в ходьбе.	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	Осваивать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
18	Передачи мяча в парах.	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	Осваивать специальные передвижения без мяча; ведение мяча.
19	Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	Осваивать технику ведения мяча.
20	Передачи и приём баскетбольного мяча.	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	Выявлять ошибки при выполнении ведении мяча.
21	Передачи и приём баскетбольного мяча.	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
22	Эстафеты с мячами.	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	Выявлять ошибки при выполнении ведении мяча.
23	ОРУ с мячом.	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
24	Передачи мяча через сетку.	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
25	Передачи мяча через сетку.	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	Проявлять быстроту и ловкость во время эстафет.
26	Игра «Пионербол».	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
27	Ведение мяча.	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Осваивать технику ведения мяча.
28	Эстафеты с мячами.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	Выявлять ошибки при выполнении ведении мяча.
29	Игра «Пионербол».	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
30	Ловля мяча в	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра	Выявлять ошибки при выполнении передачи и ловли мяча.

	движении.	«Перестрелка».	Развивать координацию движений с мячом.
31	Игры с мячом.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Развивать координацию движений с мячом.
32	Передача мяча двумя руками от груди.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	Осваивать умение управлять эмоциями во время игр.
33	Ловля и передача мяча двумя руками снизу.	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	Развивать меткость, точность, ловкость.
34	Игра «Броски по цифрам».	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
35	Игра «Пионербол».	Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Правила игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
36	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Развитие координационных способностей.
Гимнастика (12 ч)			
37	Акробатика. Строевые упражнения.	ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ.	Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. Соблюдать ТБ во время занятий гимнастикой.
38	Висы.	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
39	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Проявлять качества силы и координации при выполнении строевых и гимнастических упражнений прикладной направленности.
40	Группировка.	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	Осваивать технику акробатических упражнений.
41	Кувырок вперед.	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
42	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	Различать и выполнять строевые команды.
43	Упражнения в	Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	Развитие координационных способностей.

	равновесии.	Игры.	
44	Наклон вперед.	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.
45	Перекаты в группировке.	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	Осваивать технику акробатических упражнений.
46	Прыжки в длину с места.	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать дисциплину.
47	Подтягивание.	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.
48	Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий. Игры.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
Лыжная подготовка (24 ч)			
49	Передвижения на лыжах.	Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Ступающий шаг.	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	Осваивать организующие команды.
51	Повороты.	Одноопорное скольжение. Повороты.	Осваивать технику ступающего шага, поворотов. Проявлять выносливость при передвижении ступающим шагом.
52	Ступающий шаг без палок и с палками.	Одноопорное скольжение.	Проявлять выносливость при передвижении.
53	Спуск в стойке устойчивости.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Освоение спуска в стойке устойчивости, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
54	Скользящий шаг (контроль).	Передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
55	Бег по дистанции.	Передвижение на лыжах до 2 км.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
56	Скользящий шаг с палками.	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага.
57	Скользящий шаг без палок.	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Осваивать технику скользящего шага без палок.
58	Повороты.	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	Осваивать технику ступающего шага, поворотов.

59	Бег по дистанции.	Торможение падением .Развитие выносливости, ловкости	Развивать выносливость.
60	Эстафеты на лыжах.	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, лыжных ходов ,спусков и подъёмов.
61	Подъемы.	Подъем «елочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов, лыжных ходов, бега по дистанции.
62	Бег по дистанции.	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	Развивать выносливость.
63	Спуск в низкой стойке.	Спуски с горы в средней стойке.	Объяснять технику выполнения спусков, подъёмов.
64	Подъёмы и спуски.	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов, лыжных ходов, бега по дистанции.
65	Спуски и подъёмы.	Спуски в высокой и низкой стойке.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
66	Подъём «лесенкой».	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	Осваивать технику спусков, подъёмов.
67	Подвижные игры на лыжах.	Игры и эстафеты на лыжах.	Развитие выносливости , ловкости.
68	Эстафеты.	Эстафеты на лыжах.	Развитие выносливости , ловкости.
69	Игра «Быстрый лыжник».	Подвижные игры на лыжах.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
70	Подъёмы.	Подъём «лесенкой».	Проявлять быстроту и ловкость.
71	Бег по дистанции.	Контрольное упражнение: бег 1км.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать правила бега на лыжной дистанции
72	Бег по дистанции.	Непрерывное передвижение 1500м.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
Подвижные игры с элементами волейбола (18 ч)			
73	Стойка волейболиста.	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
74	Подбрасывание мяча.	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
75	Передача мяча в движении.	Передача мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать технику верхнего паса, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

76	Передачи в парах.	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	Осваивать технику верхнего, нижнего паса. Знакомиться с правилами игры в «мини –пионербол».
77	Передачи мяча в парах.	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	Осваивать технику верхнего, нижнего паса.
78	Ведение и передачи мяча.	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
79	Игра «Мини-пионербол».	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
80	Игра «Мини-пионербол».	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
81	Эстафеты с мячами.	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения передачи и приёма мяча, во время подвижных игр
82	Эстафеты.	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	Проявлять быстроту , ловкость и координацию движений.
83	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Игры «Попади в цель», «Перестрелка».	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения передачи и приёма мяча, во время подвижных игр.
84	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения передачи и приёма мяча, во время подвижных игр.
85	Ведение и передачи мяча.	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	Соблюдать правила подвижных игр.
86	Ведение и передачи мяча.	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технические действия. Развивать меткость, точность, ловкость.
87	Передача мяча в движении.	Передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Осваивать технические действия. Развивать меткость, точность, ловкость.
88	Подбрасывание мяча.	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	Развивать координацию движений с мячом.
89	ОРУ с мячами.	ОРУ с мячами. Гонка мячей по кругу.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
90	Подвижные игры.	Подвижные игры с мячами: «Перестрелка», «Горячий мяч», «Ловишка».	Соблюдать правила подвижных игр.
Легкая атлетика (12ч)			
91	Ходьба, бег.	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами.

		бега. Бег 6 мин.	
92	Специальные л/а упражнения.	Высокий старт. Эстафетный бег.	Осваивать основные движения в ходьбе и беге, специальные лёгкоатлетические упражнения.
93	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	Проявлять качества силы, быстроты, гибкости, координации.
94	Метание мяча.	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Осваивать технику метания малого мяча.
95	Равномерный бег.	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	Осваивать технику равномерного бега.
96	Равномерный бег.	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращении при беговых упражнениях и играх.
97	Высокий старт.	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	Осваивать основные движения в беге с высокого старта. Проявлять качества быстроты при беговых упражнениях, подвижных играх.
98	Бег по дистанции.	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	Проявлять качества выносливости, координации.
99	Бег на длинные дистанции.	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени.	Проявлять качества выносливости, координации.
100	Чередование ходьбы и бега.	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол».	Осваивать умения чередования ходьбы и бега.
101	Специальные беговые упражнения.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	Развитие выносливости.
102	Полоса препятствий.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	Сдавать контрольное упражнение.