

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Южное управление министерства образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ "ОЦ" п. Южный"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Протокол № 1  
от 27.08.2025 г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Абубакирова  
А.Т.

**СОГЛАСОВАНО**

Ответственный по УР  
\_\_\_\_\_ /Акиров Ф.  
Я.

28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О. директора ГБОУ  
СОШ «ОЦ» п. Южный  
\_\_\_\_\_ / Кутлубаева Р.К.

Приказ №355-од

От 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6018689)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**поселок Южный 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование является частию физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими классификации физических упражнений являются исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют эту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе наше́лись отражение Поручения Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками учащимися упражнений основной гимнастики в целях физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека как развивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преемственной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты обучения на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основу программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценостные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение приобретено программа, гдеделено на грамматику, игровые задания как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также способствуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОСНОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдохом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности и направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражющейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмыслившее отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динаминости.* Принцип динаминости выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственность комплекса основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления познавательной активности человека, включая знания о природе (медицинско-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья яи здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации новых возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современным технологическим средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программы в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями, имеющимися на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Местоучебного предмета «Физическая культура» в учебном плане  
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Физическая культура. Культура движений. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Метод для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правилаличной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

*Упражнения по видам разминки*

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

*Подводящие упражнения*

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

*Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброс мяча с ладони на тыльную сторону руки обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

*Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений*

Равновесие — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки с опорой на две ноги вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение нетанцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетающийся с круговыми движениями руками.

*Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Спортивные игры с элементами единоборства.

*Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений привыкновения организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки в соответствии с позицией нравственных и правовых норм, с учетом сознания последствий поступков; оказание посильной помощи иморальной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе на выкис самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направлений и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе к освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В состав метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторической сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно(иливс совместной деятельности)составлятькомбинациюупражненийдля утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формироватьумениепониматьпричиныуспеха/неуспехаучебнойдеятельности,втомчисле для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения, дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (присоединяться к взрослому или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищем; в доброжелательной форме комментировать, оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возможные ситуации, опасные для здоровья жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся ярко выраженным искусственно созданных движений действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добраться, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют группы действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единым всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия обще развивающими и здоровью формирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнениями основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

## тематическое планирование 1-3 класс

№ п/п	Наименованиеразделовитемпрограммы	Количество часов			Датаизучения	Виды деятельности	Виды,формыконтроля	Электронные(цифровые)образовательныересурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел1.Знанияофизическойкультуре</b>								
1.1.	Физическаякультура:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт.Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основныеразделы урока. ГТО	2	0	2		Находитьнеобходимуюинформациюпотемам:Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура;Пониматьразницувзадачахфизическойкультурыиспорта; Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО»;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.2.	Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры.Общиепринципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий)бег.Основные хореографические позиции	2	0	2		Формулировать общие принципы выполнениягимнастическихупражнений; Пониматьиотличатьфизическекачества «Гибкость»и«Координация».Описыватьформынаблюдения за динамикой развития гибкости икоординационныхспособностей; Пониматьираскрыватьосновныебезопасныепринципы поведения на уроках физическойкультуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.3.	Методдлязанятийфизическимиупражнениями.Спортивноеборудованиеинвентарь.Одеждадлязанятийфизическимиупражнениями. Техника безопасности при выполнениифизических упражнений, проведении игр и спортивныхэстафет	2	0	2		Формулировать общие принципы выполнениягимнастическихупражнений; Определять состав одежды для занятийфизическимиупражнениями, основной переченьнеобходимого спортивного оборудования инвентаря для занятий основной гимнастикой;Понимать и раскрывать основные безопасныепринципы поведения на уроках физическойкультуры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.4.	Распорядокдня.Личнаяигиена.Основныеправилаличнойгигиены.Закаливание.	2	0	2		Определятьикраткохарактеризоватьпонятие «Здоровыйобразжизни»; Уметьсоставлятьраспорядокдня; Знатьправилаличнойгигиеныиправилазакаливания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.5.	Строевыекоманды,видыпостроения,расчёта	2	0	2		Знатьстроевыекомандыиопределенияприорганизациистроя;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
<b>Итогопоразделу</b>		10						
<b>Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности</b>								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующими физическими упражнениями	4	0	4		Составлять индивидуальный распорядок дня;Выполнятьпростейшиезакаливающиепроцедуры,оздоровительные занятияврежимедня,комплексупражнений для формирования стопы и осанки,развития мышц и основных физических качеств:гибкости,координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



4.1.	Освоение физических упражнений	23	0	23		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений(попы выбору), в т.ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	Итог по разделу	23						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99				

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба подсчет.Ходьбананосках, на пятках. Обычный бег.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках,напятках.Обычный бег. Бег с ускорением	1	0	1		Практическая работа;
3.	Бег30,60м.подвижнаяигра «Гуси-лебеди».	1	0	1		Практическая работа;
4.	Бег30,60м.подвижнаяигра «Гуси-лебеди».	1	0	1		Практическая работа;
5.	Разновидностиходьбы.Бегс ускорением. Бег 60 м. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижениемвперед.ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжкинаоднойноге,на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжкинаоднойноге,на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Метание малого мяча из положениястоягрудьюс направления метания.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча из положениястоягрудьюс направления метания на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча из положениястоягрудьюс направления метания на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа;

12.	Равномерный бег 3 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Равномерный бег 3 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Равномерный бег 4 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег,100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Равномерный бег 4 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег,100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Равномерный бег 5 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Равномерный бег 5 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Равномерный бег 6 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Равномерный бег 6 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Равномерный бег 7 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Равномерный бег 7 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Равномерный бег 8 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Основнаястойка.Построение в колону по одному. Группировка.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Основнаястойка.Построение в колону по одному. Группировка.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присевистоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;

36.	Размыкание навыка нутыев стороны руки. Повороты направо, налево.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1		Практическая работа;
38.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1		Практическая работа;
39.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1		Практическая работа;
40.	ОРУ. Игры: «К своим флагжкам», «Двамороза».	1	0	1		Практическая работа;
41.	ОРУ. Игры: «К своим флагжкам», «Двамороза».	1	0	1		Практическая работа;
42.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята».	1	0	1		Практическая работа;
43.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята».	1	0	1		Практическая работа;
44.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
45.	ОРУ. Игры: «Метков цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
46.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попадив мяч». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
47.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
48.	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

49.	ОРУ.Игры:«Волкворву», «Посадкакартошки». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
50.	ОРУ.Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
51.	ОРУ.Игры: «Пятнашки», «Двамороза». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
52.	ОРУ.Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
53.	ОРУв движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
54.	ОРУв движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
55.	ОРУ. Игры: «Птица в клетке»,«Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
56.	ОРУв движении. Игры: «Точный расчет»,«Лисы и куры». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на место. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Бросок мяча снизу на месте с щитом. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;

72.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
77.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Бросок мяча снизу на месте щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
80.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
81.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
82.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;

83.	Равномерныйбег6минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
84.	Равномерныйбег6минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
85.	Равномерныйбег7минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
86.	Равномерныйбег7минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
87.	Равномерныйбег8минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (60 бег 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
88.	Равномерныйбег8минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (60 бег 100 ходьба).	1	0	1		Практическая работа;
89.	Сочетаниеразличныхвидов ходьбы. Бег с изменением направления,ритмаВтимпа. Бег 30 м. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Сочетаниеразличныхвидов ходьбы. Бег с изменением направления,ритмаВтимпа. Бег 30 м. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бегвзаданномкоридоре.Бег 60 м. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бегвзаданномкоридоре.Бег 60 м. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Прыжоквдлинусместа. Эстафеты. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
94.	Прыжоквдлинусместа,с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	0	1		Практическая работа;

95.	Прыжок вдлину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
97.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
98.	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
99.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	0	99		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс / Лях В. И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В. И. Ляха / авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

### 3. Поурочно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Колич- ство часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		

#### Легкая атлетика (11 часов)

1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м.	5	вводный	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.		комплексный	Выполнять технику ходьбы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	текущий	Игра «Вызов номеров» ОРУ. Развитие скоростных и

	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.			и бега. Играть в подвижную игру.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		координационных способностей. Характеристика физического качества быстроты.
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ.	3	Изучение нового материала	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «К своим флагкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
7	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «К своим флагкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
8	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	3	Изучение нового материала	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Задача укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Задача укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>						
12	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	11	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
13	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
14	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». История развития физической культуры и первых соревнований.
15	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».
16	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».
17	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Характеристика физического качества выносливость.
18	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	текущий  Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с

				местности. Играть в подвижную игру.	условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		выручкой».
19	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».
20	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».
21	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки».		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.
22	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».

### Гимнастика (18 часов)

23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	6	Изучение нового материала	Выполнять технику акробатически упражнений. Играть в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	текущий	ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
24	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.		Изучение нового материала	Выполнять технику акробатически упражнений. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	текущий	ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.

25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.		совершенствование	Выполнять технику акробатически упражнений. Игра в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		совершенствование	Выполнять технику акробатически упражнений. Игра в подвижную игру.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях . Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	текущий	ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев		совершенствование	Выполнять технику акробатически упражнений. Игра в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		комплексный	Выполнять технику акробатически упражнений. Игра в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	6	Изучение нового материала	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Игра в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
30	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		комплексный	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Игра в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	текущий	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
31	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в		совершенствование	Выполнять технику	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	текущий	Игра «Кто приходил?». Развитие координационных

	упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		способностей.	
32	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	комплексный	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру..	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта..	текущий	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	
33	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	совершенствование	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	
34	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	совершенствование	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа..	6	Изучение нового материала	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.		Изучение нового материала	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Раскрывать понятие «здоровье».
37	Передвижение в колонне		совершенствование	Выполнять	Проявлять дисциплинированность,	текущий	ОРУ с предметами. Игра

	по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.			технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		«Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Характеристика физического качества силы.
38	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	совершенствование		Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.
39	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	совершенствование		Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.
40	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	комплексный		Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.

### Подвижные игры (17 часов)

41	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза».	17	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
42	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты.		совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
43	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.		совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
44	ОРУ. Игры: «Прыгуны и		комплексный	Выполнять	Оказывать бескорыстную помощь своим	текущий	Эстафеты. Развитие

	«пятнашки», «Невод». Эстафеты.		правила игр и уметь играть в подвижные игры.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		скоростно-силовых способностей.
45	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
46	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
47	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
48	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
49	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров»..	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
50	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
51	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Планировать собственную деятельность,	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

52	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены».	совершенствование	игры.	распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
53	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
54	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
55	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	комплексный	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
56	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
57	ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры».	совершенствование	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

#### Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)

58	ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры»	23	Изучение нового материала	Выполнять правила игры в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	текущий	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых
----	--	----	---------------------------	--------------------------	---	---------	--------------------------------------

	и куры».		мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		способностей.
59	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
60	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
61	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	текущий	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.

	рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).			Уметь играть в подвижные игры.	опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	текущий	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	

			игры.	общие интересы.		
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель	совершенствование	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	текущий	ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей.

	(кольцо, щит, мишень).		игры.	поставленных целей.		
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей.

### Кроссовая подготовка (12 часов)

81	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	12	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
82	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
83	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
84	Равномерный бег 6 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
85	Равномерный бег 7 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».

86	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».
87	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».
88	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».
89	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».
90	Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».
91	Равномерный бег 9 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».
92	Равномерный бег 9 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим	текущий	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».

			подвижные игры.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих»	4	комплексный	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих»		комплексный	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
95	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		комплексный	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Вызов номеров» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
96	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		комплексный	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Вызов номеров» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
97	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места.	3	комплексный	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
98	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов		комплексный	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
99	Прыжок в длину с		комплексный	Выполнять	Находить ошибки при выполнении учебных	текущий	Игра «Резиночка». Эстафеты.

	разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ.			технику прыжков. Играть в подвижную игру.	заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	3	комплексный	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.
101	Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

### 3. Поурочно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	5	вводный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м.		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м.		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м.		комплексный	Выполнять технику ходьбы и бега. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Команды быстроногих». Развитие скоростных способностей.

5	Бег на результат 30, 60 м.		учетный	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.  Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	3	комплексный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Знать правила соревнований в беге и в прыжках. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках.
9	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5 метров..	3	комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Знать правила соревнований в метаниях. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метаниях
10	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель		комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Уметь играть в подвижные	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе	текущий	Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метаниях

	с расстояния 4–5 метров..			игры.	выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
11	Бросок малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику броска малого мяча. Знать об Олимпийском движении современности.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.  Олимпийское движение.
12	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).	11	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать, как измеряются росто-весовые показатели тела. Знать, как измеряется сила человека. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
13	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.
14	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
15	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать понятие «дистанция». Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Понятие «дистанция».

16	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать, как при выполнении упражнений происходит расслабление и напряжение мышц. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление мышц при выполнении упражнений.
17	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Два мороза». Развитие выносливости.
18	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. Уметь ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.  Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
19	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости
20	Бег, 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
21	Бег, 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.

					на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
22	Кросс (1 км).		учетный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Без учета времени, выполнить без остановки	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
23	Акробатика. Строевые упражнения.	6	Изучение нового материала	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
24	Акробатика. Строевые упражнения.		комбинированный	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.
25	Акробатика. Строевые упражнения.		комбинированный	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Совушка». Развитие координационных способностей.
26	Акробатика. Строевые упражнения.		комбинированный	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Совушка». Развитие координационных способностей.
27	Акробатика. Строевые		совершенствования	Выполнять технику	Планировать собственную	текущий	Выполнять команды: «Шире шаг!»,

	упражнения.		акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
28	Акробатика. Строевые упражнения.		учетный	Выполнять технику акробатически упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценка техники выполнения комбинации	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	6	комплексный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.		комплексный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
31	Висы и упоры. Строевые упражнения.		комплексный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. ОРУ с

					доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		предметами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей
32	Висы и упоры. Строевые упражнения.		комплексный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей
33	Висы и упоры. Строевые упражнения.		совершенствования	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.
34	Висы и упоры. Строевые упражнения.		учетный	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Подтягиванием: М.: 5-3-1 р. Д.: 12-7-3 р.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 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. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.
35	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	6	Изучение нового материала	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
36	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.		совершенствования	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей

					(нестандартных) ситуациях и условиях		
37	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.		совершенствования	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей
38	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.		совершенствования	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей
39	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.		комбинированный	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей
40	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.		комплексный	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	24	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой		совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей

	рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).			Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	текущий	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

48	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	взаимопомощи и сопереживания  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
50	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий  ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей
51	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий  ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.
52	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий  ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
53	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять	текущий  ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.

54	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
55	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
56	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
57	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.
58	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
59	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	текущий ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

	изменением направления. Бросок двумя руками от груди.			освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
60	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
61	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
62	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
63	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	совершенствования	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
64	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	комплексный	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

65	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).	10	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
66	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.
67	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
68	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
69	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование		комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь	Находить ошибки при выполнении учебных	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.

	бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).		играть в подвижные игры.	заданий, отбирать способы их исправления Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
70	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
71	Кросс 1 км.	учетный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Без учета времени, выполнить без остановки	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
72	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.
73	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег,	комплексный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	текущий	Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.

	70 м ходьба).				отдых в процессе выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
74	Кросс 1 км.	учетный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Без учета времени, выполнить без остановки	Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости	
75	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	4	комплексный	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей
76	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).		комплексный	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
77	Бег с максимальной скоростью (60 м).		комплексный	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	текущий	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей

				подвижные игры.	способы их исправления  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
78	Бег на результат 30, 60 м.		учетный	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Круговая эстафета. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей
79	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	3	комплексный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
80	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
81	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.		комплексный	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.

	Многоскоки.				Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
82	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	3	комплексный	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
83	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.		комплексный	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
84	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние.		комплексный	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
85	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием.	18	комбинированный	Выполнять технику плавательных упражнений. Играть в подвижную игру	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества	текущий	Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.

				личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
86	Плавание кролем на груди. Упражнения с водой;	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Упражнения на дыхание.
87	Плавание кролем на груди. Упражнения с водой;	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Упражнения на дыхание.
88	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Изучение работы ног при плавании способом кролем на груди и на спине.
89	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Изучение работы ног при плавании способом кролем на груди и на спине.

90	Упражнения на скольжение, усовершенствование дыхания.		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Изучение работы ног при плавании способом кролем на груди и на спине.
91	Согласование движений ног с выдохом в воду.		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Упражнения на скольжение, упражнения на дыхание.
92	Согласование движений ног с выдохом в воду.		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	текущий	Упражнения на скольжение, упражнения на дыхание.
93	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Согласование работы рук при плавании кролем на груди с дыханием и согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.
94	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе	текущий	Согласование работы рук при плавании кролем на груди с дыханием и согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине.

				выполнения Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		спине.
95	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.
96	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.
97	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.
98	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на

				соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		спине.
99	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.
100	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.
101	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием и работы рук и ног при плавании способом кролем на спине.

102	Эстафетное плавание. .		комбинированный	Выполнять технику плавания кролем на груди и спине, упражнения с водой и упражнения на дыхание.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Игры на воде
-----	---------------------------	--	-----------------	--	---	---------	--------------

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	10			Поле для свободного

					ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1

8.	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
15.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16.	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
17.	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного

	норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г					ввода1
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
19.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
21.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
22.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
23.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине					
26.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
27.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
28.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
29.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
31.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42.	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					ввода1
43.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
44.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
46.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
48.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
50.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
52.	Разучивание подвижной	1				Поле для

	игры «Паровая машина»					свободного ввода1
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
54.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
55.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
56.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
57.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
58.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
59.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
60.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
61.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
62.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1

63.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
64.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
65.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

