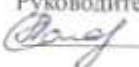
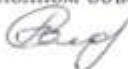


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г
Руководитель МО
 С.А.Соловьёва

ПРОВЕРЕНО
ответственным за УМР
на реализацию стандарта
в полном объёме




УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 А.М.Еркина
Приказ № 151/1 – ОД
«30» августа 2018г.

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Классы 1-4 (базовый уровень)

Учитель Берковская Екатерина Александровна, соответствие занимаемой должности

Количество часов всего 102, в неделю 3.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования)
2. Примерной основной общеобразовательной программой основного общего образования; (либо начального общего образования)
3. Основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с.Сколково; (либо начального общего образования)
4. Физическая культура 1-11 классы, комплексная программой физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А.Зданевич. Автор- состовитель А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Издание второе- Волгоград : Учитель, 2013- 171 с;
5. Учебным планом ОО;
6. Федеральным перечнем учебников;
7. Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин ГБОУ СОШ с.Сколково

Учебник: В.И.Лях, физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с.Сколкво, примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

3. Содержание учебного предмета, курса в 1 классе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

1 классы. Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры.

1 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Элементы спортивных игр.

1 классы. Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

Гимнастика с элементами акробатики.

1 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекувырки, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

Легкоатлетические упражнения.

1 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, бег на выносливость (бег до 6 мин.); названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка.

1 классы. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	42
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока
5	Лыжная подготовка	13
	Итого	99

Содержание учебного предмета, курса 2 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы.

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

Тематическое планирование в 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	В ходе урока 10
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 36
5	Лыжная подготовка	21
	Итого	102

Содержание учебного предмета, курса 3 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	Знания о физической культуре	В ходе урока 5
2	Легкая атлетика	35
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 30
5	Лыжная подготовка	12
	Итого	102

Содержание учебного предмета, курса 4 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

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

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

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

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	102

Контроль уровня обучения

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных

занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие самообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей □ Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Ресурсное и материально – техническое обеспечение программы

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования., 2016
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2015 3. Поурочные разработки по физкультуре: Ковалько В.И., 2016

Оборудование:

1. Спортивное оборудование согласно типовому перечню.

2. Легкая атлетика:

- мячи для метания, рулетка, секундомер, переносная перекладина.

Подвижные игры:

- мячи резиновые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, кегли Гимнастика:

- обручи, скакалки, гимнастические маты, спортивные снаряды («козел», канат), гимнастические скамейки Лыжная подготовка:

- лыжная база (25 комплектов)

Содержание тем учебного курса рабочей программы 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов			В том числе на:			
					уроки		Контрольные упражнения	
1	Легкая атлетика	30	30	10				
2	Подвижные игры	24	16	8 3	Лыжная подготовка	21	14	7
4	Гимнастика	12	9	3				
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3				
	Итого		99			68		31

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов			В том числе на:			
					уроки		Контрольные упражнения	
1	Легкая атлетика	30	20	10				
2	Подвижные игры	24	16	8 3	Лыжная подготовка	24	17	7
4	Гимнастика	12	9	3				
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3				
	Итого		102			71		31

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	Контрольное упражнение (тест)
1	Легкая атлетика	22	16	6
2	Подвижные игры на основе баскетбола	22	19	3
3	Гимнастика	17	12	5
4	Лыжная подготовка	21	15	6
5	Подвижные игры	20	11	9
	Итого:	102	73	29

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	Контрольное упражнение (тест)
1	Легкая атлетика	19	13	6
2	Подвижные игры на основе баскетбола	24	21	3
3	Гимнастика	18	11	7
4	Лыжная подготовка	24	17	7
5	Подвижные игры	17	10	7
	Итого:	102	72	30

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Особые формы организации урока	Дата проведения	Результаты изучения (ученик научится; ученик получит возможность научиться)
Легкая атлетика (20 ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1 час	вводный		Ученик научится выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Ученик получит возможность проявлять готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации. Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии,
2.	ОРУ на месте (ОбщеРазвивающее Упражнение)	1 час	изучение нового материала		
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1 час	комбинированный		
4.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
5.	Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1 час	комбинированный		
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1 час	комбинированный		

7.	Шестиминутный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег (60 м).	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		<p>осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p> <p>Ученик научится выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p> <p>Ученик научится выполнять основные движения в упоре лежа на груди и упоре лежа сзади.</p> <p>Ученик научится выполнять основные движения в беге с изменением скорости и</p>
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1 час	комбинированный		
9.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный		
10.	Прыжок в длину с места . ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		

11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч ».	1 час	комбинированный		<p>направления.</p> <p>Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с</p>
12.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
13.	Метание малого мяча. игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный		
14.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа	1 час	комбинированный		
15.	Силовые упражнения. Отжимание из положения лежа, кол-во раз	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		

16.	Развитие координационных способностей, эстафеты	1 час	комбинированный		<p>максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
17.	Развитие координационных способностей, бег с изменением направления	1 час	комбинированный		
18.	Развитие координационных способностей, 3x10м. Гибкость.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
19.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе	1 час	комбинированный		
20.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 1000м. Челночный бег.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		

Подвижные игры , на основе баскетбола (12 ч.)

21.	Инструктаж по ТБ на занятиях по	1 час	вводный		Ученик научится владеть мячом
-----	--	-------	---------	--	-------------------------------

	подвижным играм				(держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе. Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать
22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		

24.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		<p>учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации.</p> <p>Учение получит возможность научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>	
25.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
26.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
27.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
28.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
29.	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
30.	Эстафеты с броском в баскетбольный щит. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
31.	Бросок мяча в баскетбольный щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>			
32.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный			
Гимнастика (12 ч.)						
33.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1 час	вводный			<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы</p>

34.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРУ сидя и лежа	1 час	комбинированный		<p>раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p>
35.	Название основных гимнастических снарядов. ОРУ сидя и лежа	1 час	комбинированный		
36.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине.	1 час	комбинированный		
37.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
38.	Переkаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
39.	Кувырок вперед Игра « Море волнуется раз...».	1 час	комбинированный		
40.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение по звеньям. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
41.	Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
42.	Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
43.	Лазание по гимнастической стенке				

	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
--	---	-------	-----------------	--	--

44.	Техника выполнения акробатических способностей.	1 час	<i>Зачёт</i>		
-----	---	-------	--------------	--	--

Лыжная подготовка (21 ч.)

45.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке Значение занятий на лыжах,	1 час	вводный		Ученик научится выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции. Ученик научится выполнять скользящий шаг в полной координации. Преодоление дистанции. Ученик научится выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
46.	Ступающий шаг.	1 час	комбинированный		
47.	Ступающий шаг . Преодоление дистанции 1000 м.	1 час	комбинированный		
48.	Закрепление ступающего шага, подготовка рабочей лыжи	1 час	комбинированный		
49.	Совершенствование ступающего шага, прохождение дистанции от 1000 до 1500 м	1 час	комбинированный		
50.	Скользящий шаг, без палок	1 час	комбинированный		
51.	Работа рук. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
52.	Работа рук, закрепление. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
53.	Работа рук, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
54.	Работа ног. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
55.	Работа ног, закрепление Преодоление дистанции от 1000 м	1 час	комбинированный		

56.	Работа ног, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный	
57.	Скользкий шаг в полной координации, прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1 час	комбинированный	
58.	Скользкий шаг в полной координации ,прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1 час	комбинированный	
59.	Подъем на склон ступающим	1 час	комбинированный	

	шагом, разучивание спуска в низкой стойке без палок			
60.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1 час	комбинированный	
61.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1 час	комбинированный	
62.	Техника выполнения ступающего и скользкого шага	1 час	Зачёт	
63.	Передвижение скользким шагом, эстафета с поворотами	1 час	комбинированный	
64.	Передвижение скользким шагом, эстафета с поворотами	1 час	комбинированный	
65.	Прохождение дистанции до 2000 м, игра «Смелее с горки»	1 час	комбинированный	
Подвижные игры по правилам волейбола (12 ч.)				
66.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	1 час	вводный	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,

67.	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный		броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
68.	Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный		
69.	Игра «Мяч через препятствие»	1 час	комбинированный		
70.	Игра «Пионербол», подача.	1 час	комбинированный		
71.	Игра «Пионербол», переход	1 час	комбинированный		
72.	Игра «Пионербол», переход	1 час	комбинированный		
73.	Игра «Пионербол», смена площадок	1 час	комбинированный		
74.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1 час	комбинированный		
75.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1 час	комбинированный		
76.	Игра «Пионербол», передача мяча	1 час	комбинированный		

	(пас)				
77.	Игра «Пионербол»	1 час	<i>Зачёт</i>		
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)					
78.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1 час	вводный		Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих
79.	ОРУ на гимнастической стенке	1 час	комбинированный		
80.	ОРУ с обручами	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
81.	ОРУ со скакалкой (прыжки любым способом)	1 час	комбинированный		
82.	Лазание по канату	1 час	комбинированный		

83.	Лазание по канату любым способом	1 час	комбинированный		личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
84.	Силовые упражнения (отжимание)	1 час	комбинированный		
85.	Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
86.	Кувырок вбок	1 час	комбинированный		
87.	Кувырок вбок, влево - вправо слитно	1 час	комбинированный		
88.	Равновесие на одной ноге	1 час	комбинированный		
89.	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
Легкая атлетика (10 ч.)					
90.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике Сочетание различных видов ходьбы	1 час	вводный		Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
91.	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	1 час	комбинированный		Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
92.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м. Игра «Охотники и утки»	1 час	комбинированный		
93.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа Игра «Охотники и утки»	1 час	комбинированный		
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие выносливости. Игра «Чайц-чай выручай»	1 час	комбинированный		
95.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок в длину с места Игра «Чайц-чай выручай»	1 час	комбинированный		

96.	Прыжок в длину с места. Игра «Штандер»	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>	
97.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный	
98.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>	
99.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Особые формы организации урока	Дата проведения	Результаты изучения (ученик научится; ученик получит возможность научиться)
Легкая атлетика (20 ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1 час	вводный		<p>Ученик научится выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Ученик получит возможность проявлять готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации.</p> <p>Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p> <p>Ученик научится выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p> <p>Ученик научится выполнять основные движения в упоре лежа на груди и упоре</p>
2.	ОРУ на месте (ОбщеРазвивающее Упражнение)	1 час	изучение нового материала		
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1 час	комбинированный		
4.	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
5.	Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция».	1 час	комбинированный		
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1 час	комбинированный		
7.	Шестиминутный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег (60 м).	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1 час	комбинированный		

9.	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств.	1 час	комбинированный		лежа сзади. Ученик научится выполнять основные
10.	Прыжок в длину с места . ОРУ.	1 час	комбинированный		

	Подвижная игра «Лисы и куры».		<i>Зачёт</i>		<p>движения в беге с изменением скорости и направления.</p> <p>Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения</p>
11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч ».	1 час	комбинированный		
12.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
13.	Метание малого мяча. игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный		
14.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа	1 час	комбинированный		
15.	Силовые упражнения. Отжимание из положения лежа, кол-во раз	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
16.	Развитие координационных способностей, эстафеты	1 час	комбинированный		
17.	Развитие координационных способностей, бег с изменением направления	1 час	комбинированный		
18.	Развитие координационных способностей, 3x10м. Гибкость.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		

19.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе	1 час	комбинированный		контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
20.	Развитие выносливости, бег в равномерном темпе до 1000м. Челночный бег.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
Подвижные игры , на основе баскетбола (13 ч.)					

21.	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм	1 час	вводный		Ученик научится владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе. Ученик получит возможность научиться проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации. Ученик получит возможность научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых
22.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
23.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
24.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
25.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
26.	Бросок и ловля мяча на месте в парах. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		

27.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный <i>зачет</i>		знаний и умений.
28.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
29.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
30.	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
31.	Эстафеты с броском в баскетбольный щит. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
32.	Бросок мяча в баскетбольный щит. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		

	координационных способностей.				
33.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
Гимнастика (12 ч.)					
34.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1 час	вводный		Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по
35.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРУ сидя и лежа	1 час	комбинированный		
36.	Название основных гимнастических снарядов. ОРУ сидя и лежа	1 час	комбинированный		

37.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине.	1 час	комбинированный		<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и</p>
38.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
39.	Перекаты в группировке, лежа на животе и спине. Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
40.	Кувырок вперед Игра « Море волнуется раз...».	1 час	комбинированный		
41.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение по звеньям. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
42.	Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
43.	Повороты направо, налево. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1 час	комбинированный		
44.	Лазание по гимнастической стенке	1 час	комбинированный		
	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.				<p>выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p>
45.	Техника выполнения акробатических способностей.	1 час	<i>Зачёт</i>		
Лыжная подготовка (21 ч.)					

46.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке Значение занятий на лыжах,	1 час	вводный		<p>Ученик научится выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции.</p> <p>Ученик научится выполнять скользящий шаг в полной координации. Преодоление дистанции.</p> <p>Ученик научится выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ученик научится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>
47.	Ступающий шаг.	1 час	комбинированный		
48.	Ступающий шаг . Преодоление дистанции 1000 м.	1 час	комбинированный		
49.	Закрепление ступающего шага, подготовка рабочей лыжни	1 час	комбинированный		
50.	Совершенствование ступающего шага, прохождение дистанции от 1000 до 1500 м	1 час	комбинированный		
51.	Скользящий шаг, без палок	1 час	комбинированный		
52.	Работа рук. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
53.	Работа рук, закрепление. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
54.	Работа рук, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
55.	Работа ног. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
56.	Работа ног, закрепление Преодоление дистанции от 1000 м	1 час	комбинированный		
57.	Работа ног, совершенствование. Преодоление дистанции от 1000 м.	1 час	комбинированный		
58.	Скользящий шаг в полной координации, прохождение дистанции от 1000 до 2000 м	1 час	комбинированный		
59.	Скользящий шаг в полной	1 час	комбинированный		

	координации ,прохождение дистанции от 1000 до 2000 м				
60.	Подъем на склон ступающим шагом, разучивание спуска в низкой стойке без палок	1 час	комбинированный		
61.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1 час	комбинированный		
62.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1 час	комбинированный		
63.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага	1 час	<i>Зачёт</i>		
64.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1 час	комбинированный		
65.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1 час	комбинированный		
66.	Прохождение дистанции до 2000 м, игра «Смелее с горки»	1 час	комбинированный		
Подвижные игры по правилам волейбола (14 ч.)					
66.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	1 час	вводный		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из
67.	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	комбинированный		
68.	Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	1 час	комбинированный		
69.	Игра «Мяч через препятствие»	1 час	комбинированный		
70.	Игра «Пионербол», подача.	1 час	комбинированный		

71.	Игра «Пионербол», подача.	1 час	<i>Зачёт</i>		спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
72.	Игра «Пионербол», переход	1 час	комбинированный		
73.	Игра «Пионербол», переход	1 час	комбинированный		
74.	Игра «Пионербол», смена площадок	1 час	комбинированный		

75.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1 час	комбинированный		
76.	Игра «Пионербол», перемещение по площадке	1 час	<i>Зачёт</i>		
77.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1 час	комбинированный		
78.	Игра «Пионербол», передача мяча (пас)	1 час	комбинированный		
79.	Игра «Пионербол»	1 час	<i>Зачёт</i>		

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

80.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1 час	вводный		Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
81.	ОРУ на гимнастической стенке	1 час	комбинированный		
82.	ОРУ с обручами	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>		
83.	ОРУ со скакалкой (прыжки любым способом)	1 час	комбинированный		
84.	Лазание по канату	1 час	комбинированный		
85.	Лазание по канату любым способом	1 час	комбинированный		
86.	Силовые упражнения (отжимание)	1 час	комбинированный		
87.	Кувырок вперед	1 час	комбинированный		
88.	Кувырок вбок	1 час	комбинированный		

89.	Кувырок вбок, влево - вправо слитно	1 час	комбинированный	
90.	Равновесие на одной ноге	1 час	комбинированный	
91.	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>	
Легкая атлетика (10 ч.)				
92.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике Сочетание различных видов ходьбы	1 час	вводный	Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).
93.	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	1 час	комбинированный	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов,
94.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м.Игра «Охотники и утки»	1 час	комбинированный	освоение правил безопасности. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
95.	Развитие силовых способностей. Отжимание из положения упор лежа Игра «Охотники и утки»	1 час	комбинированный	Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний
96.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие выносливости. Игра «Чайц-чай выручай»	1 час	комбинированный	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
97.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжок в длину с места Игра «Чайц-чай выручай»	1 час	комбинированный	
98.	Прыжок в длину с места. Игра «Штандер»	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>	

99.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный	
101.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный <i>Зачёт</i>	
102.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	комбинированный	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Особые формы организации урока	Дата проведения	Особые формы организации урока (ученик научится; ученик получит возможность научиться)
Легкая атлетика (11 ч)					

1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	1	Вводный		<p>Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (60 м). Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	Изучение нового материала		
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	Комбинированный		
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	Комбинированный <i>Зачёт</i>		
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	Комбинированный		
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Изучение нового материала		<p>Умение выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Проявление готовности к преодолению</p>

7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный		трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Комбинированный <i>Зачёт</i>		
9.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучение нового материала		Ученик научиться выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Ученик научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
10.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по	1	Комбинированный		

	направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.				
11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинированный <i>Зачёт</i>		
Подвижные игры на основе баскетбола (22)					
12.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала		Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых
13.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
14.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		

16.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		знаний и умений Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
17.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности Умение владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
18.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
19.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		
20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал, садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		

21.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал, садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
23.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		
24.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		

25.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
26.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Совершенствование		Умение владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.
	Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов,

27.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		<p>освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
28.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		
29.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		
30.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		

31.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Комплексный		
	Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
32.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		

33.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Умение владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
Гимнастика (17 ч)					
34.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	Изучение нового материала		Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.				Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих

35.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Комплексный		личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
36.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы,
37.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы,
38.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы,

39.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Научатся: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
-----	---	---	-----------------------------	--	--

					Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Владение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Владение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
--	--	--	--	--	--

40.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала		Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Владение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и
-----	--	---	---------------------------	--	---

41.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
42.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
43.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

44.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование		
45.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со
46.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	Изучение нового материала		

					сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
47.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	Комплексный		Умение лазить по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих

48.	Лазание по канату. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	Комплексный		личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
49.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе. Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	Комплексный		
50.	Подтягивания, лежа на животе. Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		
Лыжная подготовка (21 ч)					
51.	Значение занятий на лыжах, разучивание ступающего шага. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала		Умение выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах
52.	Закрепление ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Совершенствование		Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих

53.	Закрепление ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Совершенствование		личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
54.	Совершенствование ступающего шага, прохождение дистанции до 1000 м	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение выполнять ступающий шаг, прохождение дистанции Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
55.	Разучивание передвижений скользящим шагом без палок	1	Изучение нового материала		
56.	Передвижение скользящим шагом без палок	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		
57.	Разучивание подъем на склон ступающим шагом	1	Изучение нового материала		
58.	Подъем на склон ступающим шагом	1	Совершенствование		
59.	Передвижение скользящим шагом (учет), закрепление подъема на склон, разучивание спуска в низкой стойке без палок	1	Комплексный <i>Зачет</i>		

60.	Спуск в низкой стойке без палок. Игра «Смелее с горки»	1	Совершенствование		Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах.
61.	Подъем на склон (учет), совершенствование спуска в низкой стойке	1	Совершенствование		

					Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
--	--	--	--	--	---

62.	Спуски в низкой стойке (учет), прохождение дистанции до 1000м	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности. Владение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения. Владение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
63.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	Совершенствование		Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон
64.	Передвижение скользящим шагом, эстафета с поворотами	1	Совершенствование		ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, прохождение дистанции,

65.	Прохождение дистанции до 1000 м, игра «Смелее с горки»	1	Комплексный	играть в подвижные игры на лыжах. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью
66.	Прохождение дистанции до 1000 м, игра «Смелее с горки»	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, круговые эстафеты с этапом до 100 м на лыжах; прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в

					результате своей деятельности
67.	Встречная эстафета с этапом до 50 м	1	Комплексный		<p>Умение выполнять ступающий шаг, скользящий шаг; подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке, круговые эстафеты с этапом до 100 м на лыжах; прохождение дистанции, играть в подвижные игры на лыжах.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
68.	Встречная эстафета с этапом до 50 м	1	Комплексный		
69.	Круговая эстафета с этапом до 80 м	1	Комплексный		
70.	Круговая эстафета с этапом до 80 м	1	Комплексный		

71.	Лыжные гонки на дистанции 500 м	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
-----	---------------------------------	---	--------------------------	--

				контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
--	--	--	--	--

Подвижные игры (20)

Подвижные игры (20)				
----------------------------	--	--	--	--

72.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучение нового материала		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
73.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить
74.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		
75.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		

					<p>вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p>
76.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		<p>Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности</p> <p>Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений</p>
77.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		
78.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		

79.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со
-----	---	---	--------------------------------	--	--

					сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
80.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение
81.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Умение взаимодействовать со
82.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	1	Совершенствование		сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее

83.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный		эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
84.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности
85.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со
86.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный		

87.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
88.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		
89.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		

90.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование		Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов,
91.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование <i>Зачет</i>		освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
Легкая атлетика (11 ч)					
92.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный		Умение выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов,
	Инструктаж по ТБ.				освоение правил безопасности

93.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Комплексный		Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Овладение сведениями о безопасном поведении на учебном занятии, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		
95.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный		
96.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Комплексный		
97.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	Комплексный <i>Зачет</i>		
98.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный		
					Умение выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги. Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью

99.	Метание малого мяча в цель (2х2) с	1	Комплексный		обнаружения отклонений и отличий от эталона
	3-4 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формулировать затруднения Овладение навыком выбирать наиболее эффективные способы решения задач, контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности
100.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный		
101.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный		Умение выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность, с места из различных положений, метать в цель, метать набивной мяч из разных положений
102.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Проявление готовности к преодолению трудностей, мобилизация своих личностных и физических ресурсов, освоение правил безопасности Овладение навыком формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с задачей и условиями её реализации Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, ставить вопросы, обращаться за помощью Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Особые формы организации урока	Дата проведения	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкая атлетика (11 ч)					
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Комплексный		<p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные</p>

3.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Комплексный		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
4.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных	1	Комплексный		Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-

	способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные
5.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Учетный <i>Зачет</i>		умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике
6.	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный		выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные

	силовых способностей				
--	----------------------	--	--	--	--

8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный <i>Зачет</i>		движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча . Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-	1	Комплексный		

11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный <i>Зачет</i>	
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
12.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
13.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
14.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
15.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	

16.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
17.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
18.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
19.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
20.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	Комплексный	

21.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных	1	Комплексный	
	способностей			
22.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
23.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	
24.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	

25.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Комплексный <i>Зачет</i>	
26.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	

27.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	
28.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	
29.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	

30.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	
31.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	
32.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с	1	Совершенствования	

	мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования <i>Зачет</i>	

34.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования	
35.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Совершенствования <i>Зачет</i>	
Гимнастика (18 ч)				
36.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при
37.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на	1	Комплексный	
	носок. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при

38.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	Комплексный		выполнении акробатических упражнений.
39.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.
40.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	Комплексный		
41.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по	1	Учетный <i>Зачет</i>		

--	--	--	--	--	--

	бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»				<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять</p>
42.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	Комплексный		
43.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	Комплексный <i>Зачет</i>		
44.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафета. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	Комплексный		
45.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>		

	Игра «Три движения». Развитие силовых качеств				
--	---	--	--	--	--

46.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	Комплексный		качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
47.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты.	1	Учетный <i>Зачет</i>		

48.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростносиловых качеств	1	Комплексный	
49.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростносиловых качеств	1	Комплексный	
50.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>	
51.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	
52.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	
53.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок с взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Учетный <i>Зачет</i>	

Лыжная подготовка (24 ч)

54.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Комплексный		Знать правила безопасного обращения с лыжами и поведения на лыжне
55.	Попеременно двушажный ход (разучивание)	1	Изучение нового материала		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход.
56.	Попеременно двушажный ход (закрепление)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход;
57.	Попеременно двушажный ход (совершенствование)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход.
58.	Попеременно двушажный ход (учет)	1	<i>Зачет</i>		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход
59.	Одновременный двушажный ход с палками (разучивание)	1	Изучение нового материала		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
60.	Одновременный двушажный ход с палками (закрепление)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
61.	Одновременный двушажный ход с палками (совершенствование)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками
62.	Одновременный двушажный ход с палками (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками

63.	Спуск со склона в средней стойке (разучивание)	1	Изучение нового материала		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
64.	Спуск со склона в средней стойке (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке

65.	Поворот переступанием в движении (разучивание)	1	Изучение нового материала		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
66.	Поворот переступанием в движении (закрепление)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке
67.	Поворот переступанием в движении (совершенствование)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении
68.	Поворот переступанием в движении (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении

69.	Подъём на склон «полуелочкой» (разучивание)	1	Изучение нового материала		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
70.	Подъём на склон «полуелочкой» (закрепление)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»
71.	Подъём на склон «полуелочкой» (совершенствование)	1	Совершенствование		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на

					склон «полуелочкой»
72.	Подъём на склон «полуелочкой» (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»

73.	Торможение «плугом» (совершенствование)	1	Совершенствование	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»
74.	Торможение «плугом» (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»
75.	Прохождение дистанции 1 км на скорости (учет)	1	Учетный <i>Зачет</i>	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости
76.	Игра на лыжах «Кто дальше», «Не задень»	1	Комплексный	Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот

					переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости Знать: игры на лыжах и уметь играть в них
77.	Эстафета с этапом до 50 метров без палок	1	Комплексный		Уметь: выполнять попеременно двушажный ход; одновременный двушажный ход с палками; спуск со склона в средней стойке; поворот переступанием в движении; подъём на склон «полуелочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции 1 км на скорости; эстафету с этапом до 50 метров без палок Знать: игры на лыжах и уметь играть в них
Подвижные игры (17 ч)					
78.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
79.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
80.	ОРУ. Игры «Космонавт», «Медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный		Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием

81.	ОРУ. Игры «Космонавт», «Медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
82.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
83.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
84.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
85.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием
86.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
87.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

88.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплексный		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
89.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
90.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

91.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
92.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
93.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
94.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	1	Комплексный		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

Легкая атлетика (8 ч)

95.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	Комплексный		Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
-----	---	---	-------------	--	--

96.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
97.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
98.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
99.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
100.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
101.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростносиловых способностей	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
102.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие	1	Комплексный <i>Зачет</i>	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель

	скоростно-силовых способностей				
--	--------------------------------	--	--	--	--