

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курасовская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / <u>Еремина Н.Г.</u> / Протокол № <u>5</u> от <u>20.05</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора  / <u>Медведева В.А.</u> / <u>«31» 08</u> 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>ОУ</u>  / <u>Чухахин А.В.</u> / Приказ № <u>188</u> от <u>31.08</u> 2021 г.</p> 
--	---	--

Рабочая программа
на уровень начального общего образования
по физической культуре

Разработчики:
Азаров Фёдор.Фёдорович.
Еремина Нина Григорьевна,
Медведева Юлия Викторовна,
Юдина Лидия Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 1-4 классы. –Москва; «Просвещение», 2020г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физи-

ческих упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура»: / В. И. Лях, 2016г.,

Изменения в программу внесены.

В соответствии с Учебным планом на освоение программного материала выделяется 68 часа – 2 часа в неделю, согласно пункта 10.20 СаПин 3 –й час физической культуры проводится во внеурочной деятельности.

В соответствии с информационным письмом департамента образования Белгородской области от 01.04.2016г. №9-09/01/2014 «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе», а также Инструктивно-методическим письмом «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях Белгородской области а 2019-2020 учебном году» (Приложение письму ОГАОУ ДПО «БелИРО» от24.06.2019г. №9-09/14/4001) обучение в 1-х классах осуществляется с использованием ступенчатого режима. В течение сентября-октября каждый день проводится по 3 урока. Уроки в нетрадиционной форме (Урок экскурсия, урок-игра и т.п.) проводятся только в соответствии с реализуемой программой, поэтому физической культуры в связи с уплотнением вместо 66 ч в 1 классе 57 ч.

Тема «Лыжные гонки» заменена на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, доброжелательности 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).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятия. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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 низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Тематическое планирование 1 класса – 57 час

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 1 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол -во ча- сов											
			1-8 урок	9-10 уро к	11-16 урок	17 - 18 ур ок	19-26 урок	27- 30 уро к	31-32 урок	33- 34 уро к	35-44 урок	45-50 урок	51-57 урок
1	Легкоатлетические упражне- ния	15	8										7
2	Подвижные игры	12		2					2	2		6	
3	Гимнастика с элементами ак- робатики	10				2	8						
4	Подвижные и народные игры	10			6			4					
5	Подвижные игры на воздухе	10									10		

№	Наименование раздела и тем	Ко- личе- ство часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Легкоатлетические упражнения (8 часов)</i>			
1	<p>Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Развитие скоростных способностей Подвижные игры: Слушай сигнал! У ребят порядок строгий</p>	1	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p>
2	<p>Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: Быстро по своим местам Класс смирно!</p>	1	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.</p>

3	Осваивать прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: Невод, Заяц без дома	1	Осваивать ходьбу, перестроение Осваивать технику прыжков различными способами
4	Урок – игра «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Тестирование: 6-мин бег Подвижные игры: Совушка Выше ноги от земли	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
5	ОРУ. Осваивать прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90* Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные игры: Салки По кочкам	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать технику прыжков различными способами
6	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: (1кг) в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Подвижные игры: Слушай сигнал. Точный расчет	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания мяча
7	Урок – игра Развитие скоростно-силовых способностей Тестирование: челночный бег Подвижные игры: Третий лишний Салки По кочкам	1	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
8	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мяча одной и обеими руками на дальность отскока из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 –4 метров. Подвижные игры: Кто дальше бросит	1	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
<i>Подвижные игры 2 часа</i>			

9	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование навыков бега разучивание подвижной игры Развитие скоростных способностей Подвижные игры: К своим флажкам	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
10	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Тестирование: наклоны туловища вперед из положения сидя (гибкость) Подвижные игры: Класс, смирно! Гномы, великаны	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.
Подвижные и народные игры (из вариативной части) – 6ч			
11	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Перемени предмет- вариант челночного бега Подвижные игры: Лисы и куры	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.
12	Урок – Эстафеты Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ОРУ, Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. Подвижные игры: Ястреб и утка Вызов номеров	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.
13	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. Подвижные игры: Пятнашки Воробы-вороны Метко в цель	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.

14	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Подвижные игры: Горелки Кто быстрее Прыгающие воробышки.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.
15	Урок – игра Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков.
16	ОРУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег змейкой Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: Пятнашки Прыгающие воробушки Кто дальше бросит	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.
Гимнастика с элементами акробатики – 10ч			
17	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Упражнения для формирования правильной осанки Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Подвижные игры: Пройди бесшумно Не урони мешочек	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях

18	Урок-игра Развитие координационных способностей и гибкости Подвижные игры: Класс, смирно! Замри!	1	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Подвижных игр
19	Строевые команды. Построения и перестроения. ОРУ без предметов Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях Подвижные игры: Волк во рву	1	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
20	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Подвижные игры: Совушка Пройти бесшумно	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.
21	Урок – игра Развитие координационных способностей и гибкости Личная гигиена Подвижные игры: Догони свою пару Не урони мешочек Иголка и нитка	1	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр
22	Название основных гимнастических снарядов. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам: шаг с прыжком, приставные шаги Комбинация из перекаатовПодвижные игры: Пройти бесшумно Смена мест	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать технику танцевальных упражнений Знать основные гимнастические снаряды
23	ОРУ с гимнастическими палками, строевые упражнения Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке Перешагивание через мячи Перелезание через гимнастическую скамейку Подвижные игры: Не урони мешочекСоблюдай равновесие	1	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.

24	Игровая лаборатория Развитие ловкости и координации Подвижные игры: Змейка Преодолей скамейку Петрушка на скамейке	1	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
25	Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке Подвижные игры: Не урони мешочек Альпинисты	1	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания на гимнастической скамейке
26	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры: Ниточка и иголочка Через холодный ручей	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
Подвижные и народные игры (из вариативной части) – 4ч			
27	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на дыхание Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: Змейка, Ниточка и иголочка	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
28	Урок – игра Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: Мы веселые ребята Резиночка Удочка	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
29	ОРУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Подвижные игры: Беговые эстафеты с предметами и без Самый быстрый, Самый ловкий	1	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

30	ОРУ с обручами, упражнения на внимание Понятие «Закаливание» Подвижные игры: Удочка Борьба за мяч	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
Подвижные игры 4ч			
31	Урок – игра Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными играми в зале Вид спорта – баскетбол Развитие координационных способностей Подвижные игры: Лисы и куры, Бросай и поймай	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
32	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Обучение стойке игрока; перемещению в стойке приставными Обучение броску мяча снизу на месте Развитие координационных способностей Подвижные игры: Играй, играй, мяч не потеряй	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
33	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование перемещения игрока. Совершенствование ловле и передачи мяча снизу. Развитие координационных способностей Подвижные игры: Мяч водящему, Играй, играй, мяч не потеряй	1	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
34	Урок – игра ОРУ с мячом Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры: Передал — садись Метко в цель	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
Подвижные игры на воздухе – 10 ч			

35	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными играми на свежем воздухе Урок-игра по подвижным играм на снегу Подвижные игры: Два Мороза Совушка	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
36	Основные требования к одежде для занятий на улице зимой Обучение упражнений с ходьбой и бегом Подвижные игры: Игры со снежками, катание на санках Два Мороза Точно в мишень	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности
37	Комплекс упражнений в движении. Катание на санках, лыжках Развитие координационных способностей Подвижные игры: Горелки (Обучение)	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
38	ОРУ в движении Совершенствование игры Подвижные игры: «Горелки»	1	Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх
39	Урок – соревнование по подвижным играм на снегу Подвижные игры: День и ночь Не задень	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
40	ОРУ в движении Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность Катание с горки Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	Уметь демонстрировать физические кондиции .
41	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Кошки, мышки», «Кто обгонит?» , «Третий лишний» Эстафеты	1	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.
42	Урок - игра Игры на занятии в зимнее время. Подвижные игры: «Зимние забавы» Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	1	Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств
43	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). Подвижные игры: Два Мороза Гномы, великаны	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

44	ОРУ в движении Совершенствование подвижной игры «Пятнашки»	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
Подвижные игры– 6ч			
45	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижные игры с элементами баскетбола . Совершенствование технике ловли и передачи мяча в парах. Подвижные игры: Играй, играй, мяч не потеряй», «Школа мяча»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
46	Урок – игра Подвижные игры с мячом Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры: Мяч водящему У кого меньше мячей», Мяч в корзину»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
47	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: Выстрел в небо	1	Развивать способности к дифференцированию параметров движений.
48	Совершенствование технике ведения мяча на месте. Выстрел в небо	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
49	Урок - игра Подвижные игры: Прыгающие воробышки	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.
50	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м Подвижные игры: Попади в обруч Мяч в корзину	1	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.
Легкоатлетические упражнения – 7ч			

51	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Подвижные игры: Не оступись, Салки на болоте	1	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции
52	Урок – игра Игры на материале «Легкой атлетики! Пятнашки, Волк во рву К своим флажкам	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Проявлять качества координации и быстроты
53	ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Подвижные игры: Класс, вольно, Салки на болоте	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
54	Комплекс ОРУ без предметов.. Беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. Подвижные игры: Кто дальше бросит»	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.
55	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Тестирование: наклоны туловища вперед из положения сидя (гибкость) Подвижные игры: Кто дальше бросит»	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств
56	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижные игры: Зайцы в огороде	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.

57	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. Тестирование: бег 30м Подвижные игры: Лисы и куры Прыгающие воробушки	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать : обнаруживать и устранять ошибки (в ходе
	Д		
	О		
	В		
О			

Годовой график расп
Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 2 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
			1-8 урок	9-18 урок	19-20 урок	21-32 урок	33-38 урок	39-52 урок	53-62 урок	63-68 урок
1	Легкоатлетические упражнения	14	8							6
2	Подвижные и спортивные игры	36		10	2			14	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18				12	6			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС - 68 ЧАСОВ

№		Ко-	Характеристика основных видов деятельности учащихся

	Наименование раздела и тем	личес- ство часов	
	<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>		
1	Лёгкая атлетика. Теория. Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением до 20 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Теория. Лёгкая атлетика, как вид спорта. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением до 20 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Бег с ускорением до 20 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Соревнования (до 60 м.)	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

5	Теория. Метание мяча с места и разбега. Овладение навыками метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
6	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью к направлению метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров».	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
7	Теория. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание на дальность. Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета».	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
Подвижные и спортивные игры (играем все) (12 часов)			
9	Теория. Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
10	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

11	Теория. Как выбирать и проводить игру. Правила поведения во время игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
13	Теория. Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
15	Теория. Что такое физическая культура. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
17	Теория. Твой организм. Основные части тела человека. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
18	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности

19	Теория. Твой организм. Внутренние органы. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
20	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация)(12 ч.)</i>			
21	Теория. Инструктаж по ТБ. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности
22	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
23	Теория. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
24	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Упражнения в виси стоя и лёжа. Упражнения в упоре стоя и лёжа. Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности

25	Теория. Значение напряжения и расслабления мышц. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
26	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
27	Теория. Личная гигиена. общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Освоение навыков лазания и перелазания. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Общеразвивающие упражнения с мячами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
29	Теория. Режим дня. Освоение строевых упражнений. Развитие скоростных и координационных способностей. Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
30	Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Развитие скоростных и координационных способностей. Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

31	Теория. Закаливание. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. Освоение навыков равновесия. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
32	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш», «Класс, стой». Размыкание и смыкание приставными шагами. Освоение навыков равновесия. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация) (6 ч.)</i>			
33	Теория. Гимнастика, как вид спорта. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35	Теория. Утренняя гимнастика. Правила выполнения зарядки. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36	Группировка. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

37	Теория. Физкультминутка. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
38	Элементы акробатики. Учёт. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (14 часов)</i>			
39	Теория. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
40	Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
41	Теория. Твой организм. Скелет. Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
42	Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

43	Теория. Твой организм. Мышцы. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
44	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
45	Теория. Твой организм. Осанка. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
46	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча в движении по прямой. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
47	Теория. Сердце и кровеносные сосуды. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча в движении по прямой. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
48	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча в движении по прямой. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
49	Теория. Органы чувств. Зрение. Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	Соблюдают правила безопасности

50	Удары по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановки мяча ногой, ведение мяча. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
51	Теория. Органы слуха – уши. Удары по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановки мяча ногой, ведение мяча. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
52	Удары по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановки мяча ногой, ведение мяча. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (10 часов)</i>			
53	Теория. Орган осязания – кожа. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
54	Ловля, передачи, броски и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
55	Теория. Орган вкуса – язык. Ловля, передачи, броски и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
56	Ловля, передачи, броски и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

57	Теория. Орган дыхания и обоняния – нос. Технические действия с мячом. Учёт.. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину».	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
58	Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведения мяча ногой. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
59	Теория. Личная гигиена. Удары, остановки и ведение мяча ногой. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
60	Удары, остановки и ведение мяча ногой. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
61	Теория. Закаливание. Удары, остановки и ведение мяча ногой. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
62	Технические действия с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>			
63	Лёгкая атлетика. Теория. Лёгкая атлетика, как вид спорта. Правила техники безопасности. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений

64	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»,	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
65	Теория. Мозг и нервная система. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Соревнование (до 60 м.)	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
66	Освоение навыков прыжков. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
67	Теория. Название прыжкового инвентаря. Прыжки в длину и высоту. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров»	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
68	Прыжок в длину. (Техника) Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 3 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
			1-8 урок	9-18 урок	19-20 урок	21-32 урок	33-38 урок	39-52 урок	53-62 урок	63-68 урок
1	Легкоатлетические упражнения	14	8							6
2	Подвижные и спортивные игры	36		10	2			14	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18				12	6			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС - 68 ЧАСОВ

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>		
1	Лёгкая атлетика. Теория. Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей

2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
3	Теория. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением до 30 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Бег с ускорением до 20 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Соревнования (до 60 м.)	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
5	Теория. Влияние бега на состояние здоровья. Овладение навыками метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью к направлению метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров».	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
7	Теория. Органы дыхания. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
8	Метание малого мяча. Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета».	1	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений

Подвижные и спортивные игры (играем все) (12 часов)

9	Теория. Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
10	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
11	Теория. Как выбирать и проводить игру. Правила поведения во время игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
13	Теория. Название и правила игр. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
15	Теория. Инвентарь, оборудование, организация игры. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство

17	Теория. Органы пищеварения. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
19	Теория. Пища и питательные вещества. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация)(12 ч.)</i>			
21	Теория. Инструктаж по ТБ. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробы».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг» «Реже», «На первый, второй рассчитайсь!» Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробы».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

23	Теория. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Построение в две шеренги. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатическая комбинация. Учёт. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25	Теория. Значение напряжения и расслабления мышц. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Освоение навыков в опорных прыжках. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
26	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
27	Теория. Личная гигиена. ОРУ без предметов на месте. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены
28	ОРУ без предметов на месте. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно» Опорный прыжок. Учёт. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
29	Теория. Режим дня. ОРУ с предметами. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

30	ОРУ с предметами. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
31	Теория. Закаливание. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Дают оценку своему уровню закалённости
32	ОРУ с предметами. Висы и упоры. Учёт. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация) (6 ч.)</i>			
33	Теория. Гимнастика, как вид спорта. ОРУ с предметами. Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
34	ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
35	Теория. Утренняя гимнастика. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
36	ОРУ с предметами. Освоение навыков равновесия. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

37	Теория. Физкультминутка. ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
38	ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (14 часов)</i>			
39	Теория. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
40	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
41	Теория. Вода и питьевой режим. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

42	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
43	Теория. Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
44	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
45	Теория. Спортивная одежда и обувь. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
46	Технические действия с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
47	Теория. Самоконтроль. Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом»	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками

48	Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
49	Теория. Измерение роста, веса, окружности грудной клетки. Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Эстафета с волейбольным мячом», «Пионербол с одним мячом»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
50	Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Эстафета с волейбольным мячом», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
51	Теория. Тестирование физических способностей. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Прыгающие воробушки»	1	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
52	Технические действия с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Пятнашки», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (10 часов)</i>			
53	Теория. Первая помощь при травмах. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
54	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

55	Теория. Когда и как возникла физическая культура и спорт. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
56	Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
57	Теория. Современные Олимпийские игры. Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
58	Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
59	Теория. Что такое физическая культура. Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой».	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
60	Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
61	Теория. Назначение уроков по физической культуре. Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
62	Технические действия с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей

Лёгкая атлетика (8 часов)

63	Лёгкая атлетика. Теория. Лёгкая атлетика, как вид спорта. Правила техники безопасности. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
64	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»,	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
65	Теория. Значение занятий физической культурой. Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Соревнование (до 60 м.)	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
66	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
67	Теория. Название прыжкового инвентаря. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров»	1	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
68	Прыжок в длину. Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений

Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 4 класса

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
			1-8 урок	9-18 урок	19-20 урок	21-32 урок	33-38 урок	39-52 урок	53-62 урок	63-68 урок
1	Легкоатлетические упражнения	14	8							6
2	Подвижные и спортивные игры	36		10	2			14	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18				12	6			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС - 68 ЧАССОВ

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>		

1	Лёгкая атлетика. Теория. Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета»	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
3	Теория. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метании. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Бег с ускорением до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных и координационных способностей. Соревнования (до 60 м.)	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
5	Теория. Влияние бега на состояние здоровья. Овладение навыками метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью к направлению метания. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров».	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

7	Теория. Твой организм. Внутренние органы. Скелет. Бросок набивного мяча (1 кг.) с места двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
8	Метание мяча. Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета».	1	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Подвижные и спортивные игры (играем все) (12 часов)			
9	Теория. Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
10	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
11	Теория. Как выбирать и проводить игру. Правила поведения во время игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
13	Теория. Название и правила игр. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство

14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
15	Теория. Инвентарь, оборудование, организация игры. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
16	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство
17	Теория. Мышцы. Осанка. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
19	Теория. Сердце и кровеносные сосуды. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных и скоростных качеств. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация)(12 ч.)</i>			

21	Теория. Инструктаж по ТБ. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробы».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг» «Реже», «На первый, второй рассчитайсь!» Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробы».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
23	Теория. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Построение в две шеренги. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
24	Построение в две шеренги. Акробатическая комбинация. Учёт. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25	Теория. Значение напряжения и расслабления мышц. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Освоение навыков в опорных прыжках. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
26	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
27	Теория. Личная гигиена. ОРУ без предметов на месте. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены

28	ОРУ без предметов на месте. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Опорный прыжок. Учёт. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
29	Теория. Режим дня. ОРУ с предметами. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
30	ОРУ с предметами. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
31	Теория. Закаливание. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Дают оценку своему уровню закалённости
32	ОРУ с предметами. Висы и упоры. Учёт. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Гимнастика с элементами акробатики (бодрость, грация, координация) (6 ч.)</i>			
33	Теория. Гимнастика, как вид спорта. ОРУ с предметами. Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
34	ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи».	1	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

35	Теория. Утренняя гимнастика. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
36	ОРУ с предметами. Освоение навыков равновесия. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Ноги на весу», «Мышеловка».	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
37	Теория. Физкультминутка. ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
38	ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Развитие координационных способностей, гибкости. Подвижные игры «Лисы и куры», «Кто быстрее»	1	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (14 часов)</i>			
39	Теория. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
40	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

41	Теория. Органы чувств. Зрение и слух. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
42	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
43	Теория. Органы чувств. Нос, язык, кожа. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
44	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
45	Теория. Мозг и нервная система. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
46	Технические элементы с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

47	Теория. Органы дыхания. Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом»	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками
48	Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
49	Теория. Органы пищеварения. Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Эстафета с волейбольным мячом», «Пионербол с одним мячом»	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
50	Стойка волейболиста, перемещения. Нижняя прямая подача. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласовании движений. Подвижные игры «Эстафета с волейбольным мячом», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
51	Теория. Пища и питательные вещества. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Охотники и утки»	1	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
52	Технические элементы с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пионербол с одним мячом»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
<i>Подвижные и спортивные игры (играем все) (10 часов)</i>			

53	Теория. Первая помощь при травмах. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма.
54	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
55	Теория. Вода и питьевой режим. Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
56	Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
57	Теория. Тренировка ума и характера. Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
58	Остановки мяча ногой и удары по мячу. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
59	Теория. Спортивная одежда и обувь. Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой».	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
60	Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Мини-футбол».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

61	Теория. Самоконтроль. Удары и ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками
62	Технические элементы с мячом. Учёт. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мини-футбол»	1	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей
Лёгкая атлетика (8 часов)			
63	Лёгкая атлетика. Теория. Лёгкая атлетика, как вид спорта. Правила техники безопасности. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Круговая эстафета», «Вызов номеров»	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
64	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»,	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
65	Теория. Первая помощь при травмах. Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Соревнование (до 60 м.)	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
66	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Смена сторон»	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
67	Теория. Название прыжкового инвентаря. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Вызов номеров»	1	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
68	Прыжок в длину. Учёт. Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений