

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРУТОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ УЖУРСКОГО РАЙОНА

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО: _____/_____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г	Заместитель директора по УВР МБОУ «Крутоярская СОШ» <i>Григорьев</i> «31» августа 2020 г	Директор МБОУ «Крутоярская СОШ» <i>Похабова И.И.</i> Приказ № _____ от «31» августа 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Крюченко Сергей Владимирович
Ф.И.О., категория
по *физической культуре* класс
предмет, класс, и т.п.

20 20 - 20 21 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 ч. (3 ч. в неделю, 33 уч. недели)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

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

Предметные результаты

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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 вися 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 скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (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.

Работа с детьми разных групп здоровья

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Школьники **специальной медицинской группы** учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами.

Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.

В. – руки вверх, в стороны, вниз.

2. И.п. – основная стойка, руки вниз.

В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.

3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.

В. – повороты туловища вправо, влево.

4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.

В. – наклоны туловища вперед, назад.

5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.

В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».

7. Прыжки на месте.

8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

Упражнения с гимнастическими палками

1. И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.

В. – палка вперед

2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – палка вверх.

3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклон вперед, палка вперед.

4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.

В. – наклоны туловища вправо.

5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.

В. – наклон туловища влево.

6. И.п. – основная стойка.

В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.

7. – основная стойка, палка вниз.

В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх.

8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.

В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.

2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.

3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.

В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.

4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.

5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.

8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.

В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.

9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.

В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

10. И.п. – подняться на носки, мяч в левой руке.

В. – переложить мяч в правую руку, опустить руку с мячом вниз.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс на 2020-2021 учебный год.**

№ п/ п	Тема урока	Ко-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контро ля	Планируемые результаты обучения		Личностные результаты	Д / з	План	Дата
						предметные умения	метапредметные результаты				
						Лёгкая атлетика (11 часов)					
						Ходьба и бег (5 часов)					
1	Экскурсия в спортивный зал.	1	Вводны й	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	текущи й	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания;			
2	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплек сный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция»..	текущи й	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
3	Ходьба и бег.	1	комплек	Ходьба под счёт.	текущи	Знать: понятие	общаться и	проявлять			

	Подвижные игры.		сний	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	й	«короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
4	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	текущий	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
5	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			

						Прыжки. (3 часа)					
6	Прыжки. Подвижные игры.	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
7	Прыжки. Подвижные игры.	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
						Метание малого мяча. (3 часа)					
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении			

				флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		поставленных целей			
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Периодическая игра «попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению			
						Кроссовая подготовка (11 часов)					
12	Ходьба и бег. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Периодическая игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного			

				выносливости. Понятие скорости бега.		местности (до 1 км)		отношения к учению			
13	Ходьба и бег до 10 мин..	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
14	Ходьба и бег. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
15	Ходьба и бег до 1 км.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
16	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и			

				Понятие «здоровье»			выполнения;	доброжелательности, взаимопомощи			
17	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бег. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
18	Ходьба и бег по пересеченной местности..	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Октябрията». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
19	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрията». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
20	Ходьба и бег . Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			

21	Ходьба и бег. Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.			
22	Ходьба и бег. Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Гимнастика (17 часов)					
23	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
24	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лёжа на	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий			

				животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.		раздельно и в комбинации.	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	язык и общие интересы.			
25	Акробатика. Строевые упражнения. е	1	комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях			
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			

				способностей.							
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
29	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
30	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
31	Равновесие. Строевые	1	комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны	текущий	Уметь: выполнять	планировать собственную	проявлять дисциплинирован			

	упражнения.			руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		строевые упражнения и упражнения в равновесии.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
32	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
33	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
34	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			

							занятий;				
35	Опорный прыжок. Лазание.	1	комплексный	. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
36	Опорный прыжок. Лазание..	11	комплексный	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
37	Опорный прыжок. Лазание..	1	комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
38	Опорный прыжок. Лазание..	1	комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие			

				«Светофор». Развитие силовых способностей			возможности и способы их улучшения;	интересы.			
39	Опорный прыжок. Лазание.	1	комплексный	Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Подвижные игры (20 часов)					
40	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
42	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	комплексный	Ору. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении			

							процессе ее выполнения;	поставленных целей			
43	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	комплексный	Ору. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
44	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
45	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
46	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			

47	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
48	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
49	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
50	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчик и воробушки»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в			

				скоростно-силовых способностей.			труда, находить возможности и способы их улучшения;	достижении поставленных целей			
51	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчик и воробушки»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
52	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
53	Подвижные игры Игры «Капитаны», «Попрыгунчик и воробушки».	1	комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
54	Подвижные игры «Попрыгунчик и-воробушки», «Зайцы в	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде».	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в			

	огороде»			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			в процессе ее выполнения;	достижении поставленных целей			
55	Подвижные игры «Попрыгунчик и-воробушки», «Зайцы в огороде»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
56	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
57	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
58	Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка»,	текущий	Уметь: играть в подвижные игры	планировать собственную	активно включаться в			

	«Удочка», «Компас».			«Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		с бегом, прыжками, метанием.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
59	Подвижные игры «Удочка», «Компас».	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)					
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности			
62	Бросок мяча	1	комплексный	Бросок мяча снизу на	текущий	Уметь: владеть	организовывать	проявлять			

	снизу на месте. Ловля мяча на месте.		сний	месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	й	мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте..	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
65	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных			

						подвижных игр.	выполнения;	целей			
66	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности			
67	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
68	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
69	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на	находить ошибки при выполнении учебных заданий,	проявлять дисциплинированность,			

				Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	отбирать способы их исправления	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
70	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
71	Игра в мини-баскетбол..	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
72	Эстафеты с мячами.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
73	Ловля и	1	комплексный	Ловля и передача	текущий	Уметь: владеть	видеть красоту	оказывать			

	передача мяча снизу на месте		сний	мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	й	мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
74	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
75	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
76	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			

77	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
78	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
79	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
80	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и			

							оборудования, организации места занятий;	условиях			
						Кроссовая подготовка (8 часов)					
81	Бег по пересечённой местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
82	Бег по пересечённой местности до 10 мин.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
83	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Октябрят». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
84	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Октябрят». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и			

						км).	процессе ее выполнения;	общие интересы.			
85	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
86	Бег по пересечённой местности.	1	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
87	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
88	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

						Легкая атлетика. (11 часов)					
89	Ходьба и бег. Комбинированный урок.	1	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	текущий	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
90	Ходьба и бег. Комбинированный урок.	1	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества			
91	Ходьба и бег. Комбинированный урок.	1	комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
92	Ходьба и бег. Комбинированный урок.	1	комплексный	Бег с изменением направления, ритма и	текущий	Уметь: правильно	анализировать и объективно	оказывать бескорыстную			

	ный урок.			темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
93	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
94	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
95	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и			

						на две ноги.	человека;	условиях			
96	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
97	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
98	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении			

				«Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	находить возможности и способы их улучшения;	поставленных целей			
99	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Книгопечатная продукция

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2011 г., / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 230 с.
3. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2016.

5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. М.: Просвещение, 2016.