

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы)

Шитова Елена Анатольевна, учитель, руководитель ШМО учителей физкультуры и ОБЖ

Зырянова Дмитрия Александровича, учитель

Николаева Геннадия Михайловича, учитель

МАОУ «Артинский лицей»

(Арти, Россия)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 1 – 4 классов МАОУ «Артинский лицей». Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273 – ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373), приказом Министерства образования России от 09.03.2004 N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования", письмом Министерства образования и науки РФ от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана», примерной программой для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы. Автор: А.П. Матвеев, учебным планом МАОУ «Артинский лицей» на 2016/17 учебный год, Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Цели и задачи

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- - формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом специфики содержания предметной области

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
2. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
4. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

1. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
2. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

1. 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;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
2. выполнять организующие строевые команды и приёмы;
3. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
4. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
5. плавать, в том числе спортивными способами;
6. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Исторические данные о создании и развитии ВФСК ГТО. 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, координации.

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, выполнение комплексов упражнений, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. 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, а также для подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и лазания, перелезания, 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игры, включающие 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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Иметь представление о проплывании отрезков на ногах, держась за доску; о скольжении на груди с задержкой дыхания; о проплывании отрезков одним из способов плавания.

1 класс
Календарно-тематическое планирование уроков (99 ч)

Дата	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля
1 четверть (24ч)						
	1	Лёгкая атлетика (14ч). Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «На прогулку». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
	2		1	Что такое физическая культура. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств.	Раскрывать понятие «физическая культура» Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Понимать , что такое <i>короткая дистанция</i>	Текущий
	3		1	Урок-путешествие. Кто как передвигается. Передвижение животных и человека. Подвижная игра «Эстафета зверей».	Называть основные способы передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных	Текущий
	4		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Раскрывать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
	5		1	Подвижные игры на свежем воздухе.	Демонстрировать основные	Корректировка

				Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	выполнения команд
	6		1	Урок-соревнование. Подвижные игры на свежем воздухе. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	7	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники
	8		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения
	9	Бег по пересечённой местности	1	Урок - экскурсия. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	10		1	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега, правильного дыхания
	11		1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий

	12	Метание малого мяча	1	Урок - игра. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	13		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
	14		1	Режим дня. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Подвижные игры на свежем воздухе. «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки»	Раскрывать значение режима дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	Фронтальный опрос Выполнение правил игры
	15	Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)	1	Урок- игра. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выполнять действия с мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Корректировка техники броска
	16		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выполнять действия с мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр;	Текущий
	17		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных играх	Текущий
	18		1	Урок – игра. Ведение мяча на месте и шагом. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка».	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на	Текущий

					расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	
	19		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Корректировка техники ведения
	20		1	Ведение мяча на месте с поворотом. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка».	Выполнять ведение мяча на месте, с поворотом.	Текущий
	21		1	Урок – путешествие. Ведение мяча в движении. ОРУ. Прыжки через скакалку.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
	22		1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнение правил игры
	23-24		2	Резерв		
2 четверть (23ч)						
	25	Гимнастика (21ч). Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий
	26		1	Что такое осанка. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Игра «Не урони мешочек»	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.	Корректировка выполнения команд

27		1	Урок – путешествие. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Называть основные виды стоек, упоров, седов.	Текущий
28		1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Обучать перекатам в группировке, назад, на бок. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые команды,	Текущий
29		1	Обучать перекатам в группировке, назад, на бок. ОРУ. Обучать кувырку вперёд. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технику перекатов на спине, на боку. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций.	Корректировка техники
30		1	Урок – путешествие. Основные виды гимнастических стоек, акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положения, лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения, лёжа на спине и стоя.	Корректировка техники
31	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Корректировка выполнения команд

				координационных способностей		
	32		1	Перестроение, повороты прыжком. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Игра «Запрещённое движение»	Называть основные исходные положения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.	Текущий
	33		1	Урок – игра. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	Выполнять комбинацию упр. в равновесии из ранее хорошо освоенных прикладных упр. в условиях учебной деятельности.	Текущий
	34	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Текущий
	35		1	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Петрушка на скамейке». Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по гимнастической скамейке. Называть правила игры и выполнять их в процессе игры.	Корректировка техники лазания
	36		1	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять дома ОРУ для развития силы, координации	Текущий
	37		1	Подтягивание, лежа на животе по	Демонстрировать лазание по	

				гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	38		1	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке	Корректировка техники
	39		1	Урок – тестирование. Обучать прыжкам в глубину со скамейки, прыжки через скакалку. Игра «Поймай лягушку»	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку.	Корректировка техники, страховка
	40		1	Прыжки в глубину, обучение наступу на гимнастический мостик. Эстафета с обручами.	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка
	41		1	Прыжки в глубину. Наступ на гимнастический мостик. Игра «Через холодный ручей»	Демонстрировать прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка
	42	Висы	1	Урок – игра. Вис, стоя согнувшись спереди, сзади. Развитие силы. Подвижные игры.	Называть основные висы. Выполнять висы стоя.	Корректировка техники, страховка
	43		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Выполнять висы стоя	Корректировка техники, страховка
	44		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Демонстрировать висы стоя и с завесом.	Корректировка техники, страховка
	45	Полоса препятствий	1	Урок – соревнование. Разучить полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	Демонстрировать технику упр., разученных для преодоления искусственной полосы препятствий Уверенно преодолевать полосу	Корректировка техники преодоления

					препятствий в стандартных, игровых условиях	
	46-47		2	Резерв		
3 четверть (27ч)						
	48	Лыжные гонки (15ч)	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Различать способы передвижения на лыжах Выполнять правила ТБ	Текущий
	49		1	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Выполнять правила ТБ	Текущий
	50		1	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Техника ступающего шага.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Корректировка техники
	51		1	Совершенствовать технику ступающего шага. Обучение спуску с горы в низкой стойке.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	52		1	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	53		1	Наклон туловища в скользящем шаге. Обучать спуску с горы в средней стойке. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Корректировка техники
	54		1	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во		Корректировка техники

				время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.		
	55		1	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Преодоление ворот при спуске. Подъём в гору «лесенкой» наискось.		Корректировка техники
	56		1	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	57		1	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	58		1	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Обучать поворотам на месте «переступанием» - перенос веса тела.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	59		1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий
	60		1	Совершенствовать повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	<u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Спусков и подъемов.	Корректировка техники
	61		1	Прохождение дистанции 1км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Текущий

	62		1	Подвижные игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	63	Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Корректировка техники
	64		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	65		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий
	66		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	67		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Корректировка техники
	68		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий
	69		1	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка».	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	70		1	Ведение мяча на месте с поворотом. ОРУ.	Моделировать технику	

				Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	71		1	Ведение мяча шагом. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий
	72		1	Подвижные игры «Брось – поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	73-74		2	Резерв		
4 четверть (22ч)						
	75	Подвижные игры на основе волейбола (7ч)	1	Правила ТБ. Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Передача мяча партнёру.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	76		1	Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	77		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Корректировка техники
	78		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Текущий
	78		1	Обучение подаче мяча двумя руками. Приём и передачи мяча через волейбольную сетку.	Осваивать технические действия	Текущий
	80		1	Совершенствовать подачу мяча двумя руками. Подвижная игра «Передай в		Корректировка

				колонне»		техники
	81		1	Учебная игра пионербол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Текущий
	82	Лёгкая атлетика (13ч) Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	83		1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Рациональное дыхание
	84		1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	85		1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	86	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Раскрывать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
	87		1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий

	88		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	89		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Голова и хвост»	Выполнять челночный бег	Текущий
	90		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «голова и хвост».	Демонстрировать технику челночного бега	Корректировка техники бега
	91	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
	92		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения
	93	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Разв. скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	94		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
	95		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания в цель. Игра «Голова и хвост».	Демонстрировать основные движения в метании;	Кол-во попаданий
	96		1	Подвижные игры «Не оступись», «Волк во рву», «Кто быстрее»	Участвовать в подвижных играх Проявлять находчивость в	

					решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	
	97		1	Подвижные игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Горелки».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность)	Текущий
	98-99		2	Резерв		

2 класс

Календарно-тематическое планирование уроков (102 ч)

Дата	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля
1 четверть (24ч)						
	1	Лёгкая атлетика (14ч) Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки». Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
	2		1	Современные Олимпийские игры. Разновидности ходьбы Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	3		1	Урок-путешествие. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Называть основные способы передвижения. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м передвижения.	Текущий
	4		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	5		1	Подвижные игры на свежем воздухе. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м,	Корректировка выполнения команд

				Бег 30, 60м. Подвижная игра «Заря».		
	6		1	Подвижные игры на свежем воздухе. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	7	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники
	8		1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения
	9	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (3минуты). Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	10		1	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>осанка</i> .	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега, правильного дыхания
	11		1	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег-60м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	12	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с	Корректировка техники выполнения

				способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	места из различных положений	
	13		1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий
	14		1	Правила личной гигиены. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Раскрывать значение личной гигиены. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Фронтальный опрос
	15	Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Выполнять действия с мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Корректировка техники броска
	16		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выполнять действия с мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Текущий
	17		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных играх	Текущий
	18		1	Урок – игра «Школа мяча». Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий

	19		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Корректировка техники ведения
	20		1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Выполнять ведение мяча на месте правой (левой) рукой..	Текущий
	21		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	22		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Выполнение правил игры
	23		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	24		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий

2 четверть (24ч)						
	25	Гимнастика (24ч) Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий
	26		1	Техника выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Цапля».	Называть основные части тела человека, формы движений.	Корректировка выполнения команд
	27		1	Техника выполнения кувырка вперед. Узкая, широкая стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Игра «Цапля». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Называть основные виды стоек, упоров, седов.	Текущий
	28		1	Техника выполнения стойки на лопатках. Узкая, основная, широкая стойка. Игра «Салка». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые команды,	Текущий
	29		1	Техника выполнения моста из положения лежа на спине. Кувырок вперед. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику кувырка вперед. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций.	Корректировка техники
	30		1	Техника выполнения лазания и перелезания. Игра «Класс, смирно!» Основные виды гимнастических стоек, акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положения, лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения, лёжа на спине и стоя.	Корректировка техники

31	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Корректировка выполнения команд
32		1	Перестроение, повороты прыжком. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Игра «Запрещённое движение»	Называть основные исходные положения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.	Текущий
33		1	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	Выполнять комбинацию упражнений в равновесии из ранее хорошо освоенных прикладных упр. в условиях учебной деятельности.	Текущий
34	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Текущий
35		1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезания	Выполнять лазание по гимнастической скамейке. Называть правила игры и	Корректировка техники лазания

				через козла. Игра «Петрушка на скамейке». Развитие силовых способностей	выполнять их в процессе игры.	
	36		1	Урок-соревнование «Зов джунглей». Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять дома ОРУ для развития силы, координации	Текущий
	37		1	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Демонстрировать лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	38		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке	Корректировка техники
	39		1	Техника лазания по канату в три приема. Игра «Поймай лягушку».	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку.	Корректировка техники, страховка
	40		1	Техника лазания по канату в три приема. Эстафета с гимнастическими матами и скамейкой.	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка
	41		1	Соревнования в лазании по канату в три приема. (зачет).	Демонстрировать прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка

	42	Висы	1	Вис стоя согнувшись спереди, сзади. Развитие силы. Подвижная игра «Два мороза».	Называть основные висы. Выполнять висы стоя.	Корректировка техники, страховка
	43		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Выполнять висы стоя	Корректировка техники, страховка
	44		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Белые медведи».	Демонстрировать висы стоя и с завесом.	Корректировка техники, страховка
	45		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Скалолазы».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий
	46		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Пробеги под скакалкой».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий
	47		1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий
	48	Полоса препятствий	1	Разучить полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	Демонстрировать технику упр., разученных для преодоления искусственной полосы препятствий Уверенно преодолевать полосу препятствий в стандартных, игровых условиях	Корректировка техники преодоления

3 четверть (30ч)						
	49	Лыжные гонки (15ч)	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Различать способы передвижения на лыжах Выполнять правила ТБ	Текущий
	50		1	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Выполнять правила ТБ	Текущий
	51		1	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Техника ступающего шага.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Корректировка техники
	52		1	Совершенствовать технику ступающего шага. Обучение спуску с горы в низкой стойке.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	53		1	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	54		1	Наклон туловища в скользящем шаге. Обучать спуску с горы в средней стойке. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Корректировка техники
	55		1	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	56		1	Согласование движений рук и ног в	Объяснять технику выполнения	Корректировка

				скользящем шаге. Преодоление ворот при спуске. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	поворотов, спусков и подъемов.	техники
	57		1	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	58		1	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	59		1	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Обучать поворотам на месте «переступанием» - перенос веса тела.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	60		1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий
	61		1	Совершенствовать повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	<u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Спусков и подъемов.	Корректировка техники
	62		1	Прохождение дистанции 1км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Текущий
	63		1	Подвижные игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	64	Подвижные	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	Осваивать универсальные	Корректировка

		игры на основе баскетбола (15ч)		на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	техники
	65		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	66		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий
	67		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	68		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Корректировка техники
	69		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий
	70		1	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Игра «Удочка».	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	71		1	Ведение мяча на месте с поворотом. ОРУ. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	

	72		1	Ведение мяча шагом. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч в обруч».	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий
	73		1	Подвижные игры «Брось – поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	74		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	75		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	76		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	77		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий

	78		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
4 четверть (24ч)						
	79	Подвижные игры на основе волейбола (7ч)	1	Правила ТБ. Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Передача мяча партнёру.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	80		1	Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	81		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Корректировка техники
	82		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Текущий
	83		1	Обучение подаче мяча двумя руками. Приём и передачи мяча через волейбольную сетку.	Осваивать технические действия	Текущий
	84		1	Совершенствовать подачу мяча двумя руками. Подвижная игра «Передай в колонне»		Корректировка техники
	85		1	Учебная игра пионербол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Текущий

	86	Лёгкая атлетика (17ч) Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе.	Текущий
	87		1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Салки выше ноги от земли». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе.	Рациональное дыхание
	88		1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе.	Текущий
	89		1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Эстафета зверей». ОРУ. Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе.	Текущий
	90	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Раскрывать понятие <i>короткая дистанция</i> .	Текущий
	91		1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60м. Подвижная игра «Карусель». Понятие «Короткая дистанция».	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
	92		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий

				«Вызов номера». Развитие скоростных качеств.		
	93		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Дед Мороз»	Выполнять челночный бег	Текущий
	94		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Голова и хвост».	Демонстрировать технику челночного бега	Корректировка техники бега
	95	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
	96		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лягушата и цапля». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения
	97	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	98		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
	99		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания в цель. Игра «Голова и хвост».	Демонстрировать основные движения в метании;	Кол-во попаданий
	100		1	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	Участвовать в подвижных играх Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Текущий

	101		1	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий
	102		1	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий

3 класс

Календарно-тематическое планирование уроков (102 ч)

Дата	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля
1 четверть (24ч)						
	1	Лёгкая атлетика (14ч) Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Подвижная игра «Пустое место». Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
	2		1	Олимпийские игры :история возникновения. Бег с максимальной скоростью (30 м). Подвижная игра «Белые медведи». ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Текущий
	3		1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Подвижная игра «Команды быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры :история возникновения.	Называть основные способы передвижения. Выполнять правильно движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	4		1	Бег на результат (30м,60м). Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Выполнять правильно движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	5		1	Подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения для укрепления свода стопы. Подвижная игра «Заря».	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге	Корректировка выполнения команд
	6		1	Подвижные игры на свежем воздухе. Разновидности ходьбы. ОРУ. Подвижная	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге.	Текущий

				игра «Вызов номера», «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств.		
	7	Прыжки	1	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Подвижная игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять правильно основные движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Корректировка техники
	8		1	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Выполнять основные движения в прыжках.	Корректировка техники выполнения
	9	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (4минуты). Чередование ходьбы, бега (бег-70м, ходьба-100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	10		1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег-80м, ходьба-90м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега, правильного дыхания
	11		1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	12	Метание мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Защита укрепления». Правила соревнований в метании.	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	13		1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Защита укрепления». Правила соревнований в метании.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий

	14		1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Современное олимпийское движение.	Раскрывать значение личной гигиены. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Фронтальный опрос
	15	Подвижные игры (10ч)	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	16		1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	17		1	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	18		1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	19		1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	20		1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	21		1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Пустое место». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий

				Развитие скоростно–силовых способностей.		
	22		1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	23		1	ОРУ. Игры «День-ночь», «Корзинки». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	24		1	ОРУ. Игры «Кружева», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
2 четверть (24ч)						
	25	Гимнастика (24ч) Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий
	26		1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Корректировка выполнения команд
	27		1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

				опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Называть основные виды стоек, упоров, седов.	
	28		1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые команды,	Текущий
	29		1	Кувырок вперёд. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику кувырка вперед. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций.	Корректировка техники
	30		1	Основные виды гимнастических стоек, акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положения, лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения, лёжа на спине и стоя.	Корректировка техники
	31	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Корректировка выполнения команд

				гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		
	32		1	Перестроение, повороты прыжком. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Игра «Запрещённое движение»	Называть основные исходные положения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.	Текущий
	33		1	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Цапля».	Выполнять комбинацию упражнений в равновесии из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной деятельности.	Текущий
	34	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Текущий
	35		1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ с обручами. Перелезание через козла. Игра «Петрушка на скамейке». Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по гимнастической скамейке. Называть правила игры и выполнять их в процессе игры.	Корректировка техники лазания
	36		1	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание	Выполнять дома ОРУ для развития силы, координации	Текущий

				через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		
	37		1	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Демонстрировать лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий
	38		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ с гимнастической палкой. Перелезание через коня. Игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке	Корректировка техники
	39		1	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Поймай лягушку»	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку.	Корректировка техники, страховка
	40		1	Прыжки в глубину, обучение наступу на гимнастический мостик.	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка
	41		1	Прыжки в глубину. Наступ на гимнастический мостик. Игра «Через холодный ручей»	Демонстрировать прыжки в глубину и через скакалку, наступ на гимнастический мостик.	Корректировка техники, страховка
	42	Висы	1	Вис стоя согнувшись спереди, сзади. Развитие силы. Подвижные игры.	Называть основные висы. Выполнять висы стоя.	Корректировка техники, страховка
	43		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Выполнять висы стоя	Корректировка техники, страховка
	44		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом	Демонстрировать висы стоя и с	Корректировка

				одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	завесом.	техники, страховка
	45		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Скалолазы».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий
	46		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Пробеги под скакалкой».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий
	47		1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять висы, подтягивания в виси.	Текущий
	48	Полоса препятствий	1	Разучить полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	Демонстрировать технику упр., разученных для преодоления искусственной полосы препятствий Уверенно преодолевать полосу препятствий в стандартных, игровых условиях	Корректировка техники преодоления
3 четверть (30ч)						
	49	Лыжная подготовка (15ч)	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в скользящем шаге и посадке лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Различать способы передвижения на лыжах Выполнять правила ТБ	Текущий
	50		1	Обучать остановке маховой ноги в скользящем шаге в течение одной	Выполнять правила ТБ	Текущий

				секунды. Спуск с горы в основной стойке.		
	51		1	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Поворот переступанием в движении. Игра «Корзинки».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Корректировка техники
	52		1	Совершенствовать технику скользящего шага. Обучение спуску с горы в низкой стойке.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	53		1	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	54		1	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Поворот переступанием с продвижением вперед. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Корректировка техники
	55		1	Ознакомить со сгибанием ноги перед отталкиванием в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	56		1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Прохождение дистанции 1 км.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	57		1	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	58		1	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	59		1	Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники

				стойке устойчивости с палками в руках		
	60		1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий
	61		1	Совершенствовать повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	<u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Спусков и подъемов.	Корректировка техники
	62		1	Прохождение дистанции 1,5км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Текущий
	63		1	Подвижные игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	64	Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Корректировка техники
	65		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	66		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий
	67		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники

				«Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		
	68		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Корректировка техники
	69		1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	Выполнять действия с мячом: держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
	70		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Выполнять действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Корректировка техники
	71		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
	72		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	73		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий

				Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
	74		1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	75		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	76		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	77		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	78		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй – мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий

4 четверть (24ч)						
	79	Подвижные игры на основе волейбола (7ч)	1	Правила ТБ. Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Передача мяча партнёру.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	80		1	Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	81		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Корректировка техники
	82		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Текущий
	83		1	Обучение подаче мяча двумя руками. Приём и передачи мяча через волейбольную сетку.	Осваивать технические действия	Текущий
	84		1	Совершенствовать подачу мяча двумя руками. Подвижная игра «Передай в колонне»		Корректировка техники
	85		1	Учебная игра пионербол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Текущий
	86	Лёгкая атлетика (17ч) Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий

	87		1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Салки выше ноги от земли». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Рациональное дыхание
	88		1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	89		1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Эстафета зверей». ОРУ. Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	90	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Раскрывать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
	91		1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60м. Подвижная игра «Карусель». Понятие «Короткая дистанция».	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
	92		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	93		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Колдуны».	Выполнять челночный бег	Текущий

	94		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Голова и хвост».	Демонстрировать технику челночного бега	Корректировка техники бега
	95	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
	96		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лягушата и цапля». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения
	97	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	98		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
	99		1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в цель. Игра «Голова и хвост».	Демонстрировать основные движения в метании;	Кол-во попаданий
	100		1	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	Участвовать в подвижных играх Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Текущий
	101		1	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий

	102		1	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий
--	------------	--	---	---	--	---------

4 класс
Календарно-тематическое планирование уроков (102 ч)

Дата	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля
1 четверть (24ч)						
	1	Лёгкая атлетика (14ч) Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Салки». Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
	2		1	Техника спринтерского бега. Высокий старт. Подвижная игра «Вышибалы». ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Текущий
	3		1	Техника спринтерского бега. Особенности стартового разгона. Подвижная игра «Перебежки». Развитие скоростных способностей.	Называть основные способы передвижения. Выполнять правильно движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	4		1	Техника спринтерского бега. Соревнования в беге на 30 м, 60 м. Подвижная игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Выполнять правильно движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	5	Прыжки	1	Техника прыжка в длину с места толчком двумя. Упражнения для укрепления свода стопы. Подвижная игра «Корзинки».	Выполнять правильно основные движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Корректировка выполнения команд
	6		1	Создание и развитие ВФСК ГТО. Соревнования в беге на 1000 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге.	Текущий

				Подвижная игра «Вызов номера», «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств.		
	7		1	Техника эстафетного бега. Встречная эстафета. Подвижная игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге.	Корректировка техники
	8		1	Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Пустое место», «Воробьи – вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге.	Корректировка техники выполнения
	9	Бег по пересечённой местности	1	Техника длительного бега (4минуты). Чередование ходьбы, бега (бег-70м, ходьба-100м). Подвижная игра «Пятнашки».ОРУ.Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	10		1	Техника длительного бега. Равномерный бег 5 минут. Соревнования по прыжкам через скакалку в течение 1 минуты. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега, правильного дыхания
	11		1	Техника длительного бега. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег-80м, ходьба-90м). Эстафета с мячами. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
	12	Метание мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Перебежки». Правила соревнований в метании.	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	13		1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Волк во рву». Правила соревнований в метании.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных	Текущий

					положений.	
	14		1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Современное олимпийское движение.	Раскрывать значение личной гигиены. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Фронтальный опрос
	15	Подвижные игры (10ч)	1	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	16		1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	17		1	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	18		1	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	19		1	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	20		1	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	21		1	Игры «К своим флажкам», «Пустое	Уметь играть в подвижные игры с	

				место». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	22		1	Игры «Кузнечики», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	23		1	Игры «День-ночь», «Корзинки». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
	24		1	Игры «Кружева», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно–силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.	Текущий
2 четверть (24ч)						
	25	Гимнастика (24ч) Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.	Текущий
	26		1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Корректировка выполнения команд
	27		1	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!» «На первый-второй рассчитайся!».	Выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий

				Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Техника выполнения стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	раздельно и в комбинации. Называть основные виды стоек, упоров, седов.	
	28		1	Техника выполнения стойки на лопатках, мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять строевые команды,	Текущий
	29		1	Техника кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику кувырка вперёд. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций.	Корректировка техники
	30		1	Основные виды гимнастических стоек, акробатическая комбинация. Подвижная игра «Цапля». Развитие гибкости.	Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положения, лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения, лёжа на спине и стоя.	Корректировка техники
	31	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение из шеренги в две и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Корректировка выполнения команд
	32		1	Перестроение, повороты прыжком. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Называть основные исходные положения. Демонстрировать правильное	Текущий

				Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Игра «Запрещённое движение»	выполнение упражнений для формирования осанки.	
	33		1	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Цапля».	Выполнять комбинацию упражнений в равновесии из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной деятельности.	Текущий
	34	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Текущий
	35		1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ с обручами. Перелезание через козла. Игра «Петрушка на скамейке». Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по гимнастической скамейке. Называть правила игры и выполнять их в процессе игры.	Корректировка техники лазания
	36		1	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Выполнять дома ОРУ для развития силы, координации	Текущий
	37		1	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание	Демонстрировать лазание по гимнастической стенке, канату;	Текущий

				через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	выполнять опорный прыжок	
	38		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ с гимнастической палкой. Перелезание через коня. Игра «Бой петухов». Развитие силовых способностей	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке	Корректировка техники
	39		1	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Поймай лягушку»	Выполнять прыжки в глубину и через скакалку.	Корректировка техники, страховка
	40		1	Техника лазания по канату в три приема. Подвижная игра «Невод».	Выполнять лазание по канату в три приема и прыжки через скакалку.	Корректировка техники, страховка
	41		1	Техника лазания по канату в три приема. Подвижная игра «Невод».	Демонстрировать лазание по канату в три приема.	Корректировка техники, страховка
	42	Висы	1	Вис стоя согнувшись спереди, сзади. Развитие силы. Подвижные игры.	Называть основные висы. Выполнять висы стоя.	Корректировка техники, страховка
	43		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Выполнять висы стоя	Корректировка техники, страховка
	44		1	Вис, стоя спереди, сзади. Вис завесом одной, двумя. Подвижная игра «Змейка».	Демонстрировать висы стоя и с завесом.	Корректировка техники, страховка
	45		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Скалолазы».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий

	46		1	Вис стоя и лежа. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Пробеги под скакалкой».	Демонстрировать висы стоя и лежа.	Текущий
	47		1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий
	48	Полоса препятствий	1	Разучить полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	Демонстрировать технику упр., разученных для преодоления искусственной полосы препятствий Уверенно преодолевать полосу препятствий в стандартных, игровых условиях	Корректировка техники преодоления
3 четверть (30ч)						
	49	Лыжные гонки (15ч)	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в скользящем шаге и посадке лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Различать способы передвижения на лыжах Выполнять правила ТБ	Текущий
	50		1	Обучать остановке маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Спуск с горы в основной стойке.	Выполнять правила ТБ	Текущий
	51		1	Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Поворот переступанием в движении. Игра «Корзинки».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Корректировка техники
	52		1	Совершенствовать технику скользящего	Выявлять характерные ошибки в	Корректировка

				шага. Обучение спуску с горы в низкой стойке.	технике выполнения лыжных ходов.	техники
	53		1	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	54		1	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Поворот переступанием с продвижением вперед. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Корректировка техники
	55		1	Ознакомить со сгибанием ноги перед отталкиванием в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Корректировка техники
	56		1	Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо. Прохождение дистанции 1 км.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	57		1	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	58		1	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Корректировка техники
	59		1	Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Корректировка техники
	60		1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий

	61		1	Совершенствовать повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	<u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Спусков и подъемов.	Корректировка техники
	62		1	Прохождение дистанции 1,5км.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Текущий
	63		1	Подвижные игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий
	64	Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Корректировка техники
	65		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	66		1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий
	67		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Корректировка техники
	68		1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Корректировка техники

				координационных способностей		
	69		1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит). Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	Выполнять действия с мячом: держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий
	70		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Выполнять действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Корректировка техники
	71		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
	72		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	73		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	74		1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий

				двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
	75		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Демонстрировать действия с мячом: держать, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
	76		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	77		1	Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
	78		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй – мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
4 четверть (24ч)						
	79	Подвижные игры на основе волейбола (7ч)	1	Правила ТБ. Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Передача мяча партнёру.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий
	80		1	Подбрасывание волейбольного мяча над собой. Приём и передача мяча партнёру. Развитие координации.	Описывать разучиваемые технические действия	Текущий

	81		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Корректировка техники
	82		1	Приём и передачи мяча через волейбольную сетку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Текущий
	83		1	Обучение подаче мяча двумя руками. Приём и передачи мяча через волейбольную сетку.	Осваивать технические действия	Текущий
	84		1	Совершенствовать подачу мяча двумя руками. Подвижная игра «Передай в колонне»		Корректировка техники
	85		1	Учебная игра пионербол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Текущий
	86	Лёгкая атлетика (17ч) Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	87		1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Салки выше ноги от земли». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Выполнять бег в равномерном темпе	Рациональное дыхание
	88		1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий

				Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>		
	89		1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Эстафета зверей». ОРУ. Развитие выносливости.	Выполнять бег в равномерном темпе	Текущий
	90	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Раскрывать понятие <i>короткая дистанция</i> .	Текущий
	91		1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60м. Подвижная игра «Карусель». Понятие «Короткая дистанция».	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
	92		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий
	93		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Колдуны».	Выполнять челночный бег	Текущий
	94		1	Разновидности бега. Развитие координации. Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Голова и хвост».	Демонстрировать технику челночного бега	Корректировка техники бега
	95	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
	96		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лягушата и цапля». Развитие скоростно-	Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Корректировка техники выполнения

				силовых способностей.		
	97	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Корректировка техники выполнения
	98		1	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
	99		1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в цель. Игра «Голова и хвост».	Демонстрировать основные движения в метании;	Кол-во попаданий
	100		1	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	Участвовать в подвижных играх Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Текущий
	101		1	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий
	102		1	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать основные движения в метании.	Текущий