

**Аннотация к программе по физической культуре  
для начального общего образования на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);
2. Примерной программы по физической культуре 1-4 классы (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
3. Авторской программы : Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.-Просвещение,2012.

Целью учебного предмета является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В соответствии с Базисным учебным планом начального общего образования на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов, в 2-4 классах отводится 3 часа в неделю, в год 102 часа.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кемчугская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Хлебникова»**

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 9  
от «30» августа  
2021 г



Утверждаю  
И.о. директора МКОУ «Кемчугская  
СОШ имени М.А.Хлебникова»  
Н.Б.Мерзлякова  
Приказ № 108 от «01» сентября  
2021 г

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
начальное общее образование**

Разработчик  
Шнитко Наталья Александровна  
учитель физической культуры

п. Жуковка  
2021 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета. результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- **Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ).

## **Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

## **Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладные гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте и в движении. Спуски: в основной стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Торможение: палками и падением.

#### **Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Веер”, “По местам”, “Азбука”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр (мини-баскетбол) : ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч

сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) ведение мяча на месте и в движении; подвижные игры: «Бросай –поймай», «Выстрел в небо», «Передал- садись».

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов				Контрольные и проверочные работы
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
2	Подвижные игры	18	18	18	18	Тестирование (сентябрь- октябрь) – (апрель- май).
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	21	21	21	
4	Легкая атлетика	21	21	21	21	
5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	
6	Подвижные игры на основе мини-баскетбола	21	21	21	21	
	ИТОГО	99	102	102	102	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Раздел программы Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий )
Раздел Легкая атлетика (12 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1		Знакомится с учителем и одноклассниками  Умеет строиться по росту, выполняет простые команды.  Стремится к
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Займи свое место». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	1		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Займи свое место». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	1		

4	Тест: бег 30 м. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Подвижная игра «Два мороза».	1		самостоятельному физическому совершенству.  Формирует выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.	
5	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
6	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1			
7	Тест: прыжок в длину с места. Челночный бег 3 х10м. Разучивание комплекса УГГ. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Бег в чередовании с ходьбой до 600 м Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
9	Тест: поднимание туловища за 30сек.-(Д); подтягивание в висе -(М). Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Бег в чередовании с ходьбой до 700 м Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
10	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1			
11	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Прыжки с продвижением. Игра «Прыгающие воробушки».	1			
12	Тест: бег 1000 м в чередовании с ходьбой без учета времени. Прыжковые эстафеты.	1			
Раздел Подвижные игры (18 ч)					
13	Прыжки со скакалкой. Игры «Прыгающие воробушки». «Два Мороза».	1			
14	Упражнения с малым мячом. Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1			
15	ОРУ. Игра «Охотники и утки»	1			
16	ОРУ. Игры с элементами прыжков «Прыгающие воробушки» «Пятнашки» Зачем нужен режим дня?	1		Умеет оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	
17	ОРУ. Игра «Коршун и цыплята». Простейшие закаливающие процедуры.	1			
18	ОРУ. Игра «Охотники и утки». «Коршун и цыплята».	1			
19	ОРУ. Игра «Лови последнего» , «Дорожки».	1			
20	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Запрещенное движение»	1			
21	ОРУ. Игра «Зайцы и волк». Эстафеты. Олимпийские игры, их история.	1		Технически правильно выполняет двигательные действия.  Излагает правила и условия проведения	

22	ОРУ. Игра «Лиса и куры», «Вороны и воробьи»	1		подвижных игр.  Соблюдает дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Различает ситуации поведения в подвижных играх.	
23	ОРУ. Игра «Зайцы и волк». Эстафета «Вызов номеров».	1			
24-25	ОРУ. Эстафета «Вызов номеров». Игра «Два Мороза»	2			
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты с элементами бега, прыжков.	1			
27	ОРУ. Игра «Метко в цель». «Кошка и мышка». Эстафеты.	1			
28	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде», «Кошка и мышка». Эстафеты.	1			
29	ОРУ. Игра «Караси и щука», «Пятнашки». Эстафеты.	1			
30	ОРУ. Игра «Точный расчет». Эстафеты. <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	1			
<b>Раздел Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>					
31	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Становись - разойдись».	1			Умеет активно включаться в коллективную деятельность.  Различает и выполняет строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»
32	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1			
33	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1			
34	ОРУ с большим мячом. Игра «Становись - разойдись». Развитие координационных способностей.	1			
35	ОРУ с набивным мячом. Группировка; перекаты в группировке. Игра «Становись -разойдись».	1			
36	Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1			
37	ОРУ с обручем. Освоение висов и упоров. Упражнения в вися стоя. Игра «Пчелки»	1			
38	Вис на согнутых руках, подтягивание в вися лежа согнувшись. ОРУ с мячом. Игра «Пчелки»	1			
39	ОРУ с мячом. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастического коня.	1			
40	ОРУ с большим мячом. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «Удочка»	1			
41	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. Игра «Шмель»	1			

42	ОРУ с гимнастической палкой. Передвижение по гимнастической скамейке, по напольному бревну. Игра «Шмель»	1		
43	Лазанье по канату, по наклонной скамейке в упоре присев, Игра «Волк во рву»	1		
44	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. Игра «Через кочки и пенечки»	1		
45	Произвольное преодоление простых препятствий. Игра «Через кочки и пенечки»	1		
46	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. Игра «Ниточка и иголочка»	1		
47	Танцевальный шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Игра «Совушка». <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1		
48	Танцевальные шаги, шаг галопа. Игра «Море волнуется...»	1		
Раздел Лыжная подготовка (21ч)				
49	Правила безопасности при занятиях лыжами. <i>Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.</i>	1		Соблюдает технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.	1		
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. <i>Виды лыжного спорта.</i>	1		
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Особенности дыхания.	1		Осваивает технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
53	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	1		
54	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Веер»	1		
55	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Веер»	1		
56	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 500 м.	1		Умеет координировать свои движения стоя на лыжах.
57	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой»	1		
58	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Игра «Восьмерки»	1		
59	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	1		Проявляет качества координации при передвижении на лыжах
60	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Восьмерка»	1		
61	Эстафеты на лыжах. Скользящий шаг с палками.	1		Осваивает универсальные умения



	Игра «Восьмерка»			передвижения на лыжах с палками
62	Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1		
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра «Попади в ворота».	1		
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км.	1		
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Игра «Азбука»	1		
68	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
69	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		
Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола (21 ч)				
70	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		Осваивает универсальные умения, управляет эмоциями во время игровой деятельности.
71	Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
72	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
73	Бросок мяча в цель (кольцо, щит, обруч) Игра «Школа мяча»	1		
74	Ведение мяча, бросок в цель. Игра «Метко в цель». «Мяч в корзину».	1		
75	Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Игра «Попади в обруч».	1		
76	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
77	Ведение мяча на месте. Игра «Не оступись».	1		
78	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Мяч водящему».	1		
79	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Игра «Не оступись».	1		Проявляет координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
80	Ведение мяча в заданном направлении.. Игра «Передай другому».	1		
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1		Взаимодействует в группах при выполнении технических действий с мячом.
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1		
83	Ведение мяча в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
84	Игра «У кого меньше мячей». «Мяч в корзину»	1		
				Взаимодействует в группах во время игры
				Стремится побеждать, стремится улучшить свои результаты.

85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1		Характеризует и исправляет ошибки при работе с мячом  Стремится к победе в игре.
86	Игры «Точный расчет». «Метко в цель».	1		
87	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Метко в цель».	1		
88	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Два мяча».	1		
89	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Два мяча».	1		
90	Игры с элементами мини-баскетбола по выбору детей.	1		
<b>Раздел Легкая атлетика (9 ч)</b>				
91	Правила безопасности на уроке. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Вызов номеров».	1		Описывает технику выполнения беговых упражнений.  Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
92	Тест: бег 30 м. Эстафеты с бегом на скорость. Круговая эстафета.	1		
93	Тест: М- подтягивание в висе, Д- поднимание туловища за 30 с. Челночный бег.	1		
94	Тест: прыжок в длину с места. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Вызов номеров».	1		
95	Равномерный, медленный бег до 3-5 мин. Метание малого мяча в цель. Игра «Охотники и утки»	1		
96	Прыжок с высоты до 30 см., прыжок с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «Метко в цель».	1		
97	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра «Удочка»	1		
98	Тест: бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места на дальность.	1		
99	Игры по выбору детей. Правила безопасности во время купания.	1		

### Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ урока	Раздел программы Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Раздел Легкая атлетика ( 11 час).</b>				
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. ОРУ. Как сохранить и укрепить здоровье? Игра «Пятнашки»	1		Знакомится с учителем и одноклассниками  Умеет строиться по росту, выполняет простые команды.
2	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1		
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Игра «Догоняй- убегай»	1		

4	Тест: бег 30м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Игра «Догоняй- убегай ».	1		Стремится к самостоятельному физическому совершенству.  Формирует выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений	
5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Игра «Охотники и утки»	1			
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Равномерный бег 3 мин.. Игра «Охотники и утки»	1			
7	Тест: М- подтягивание в висе; Д- поднимание туловища за 30 сек. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Игра «Охотники и утки»	1			
8	Тест: прыжок в длину с места. Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Режим дня и личная гигиена	1			
9	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
10-11	Тест: бег 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель разными способами. Игры по выбору детей.	2			
Раздел Подвижные игры (18 час).					
12	Инструктаж по Т.Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			Умеет оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику  Технически правильно выполняет двигательные действия.  Излагает правила и условия проведения подвижных игр.
13	ОРУ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
14	ОРУ. Игра «Точно в мишень» «Не оступись» Эстафеты.	1			
15	ОРУ. Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты				
16	ОРУ. Игра «Пингвины с мячом». «Море волнуется» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
17	ОРУ. Игра «Бой петухов» «Море волнуется» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
18	ОРУ. Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1			
19	ОРУ. Игра «Быстро по местам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
20	ОРУ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
21	ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.	1		Соблюдает дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
22	ОРУ. Игра «Не урони мешочек». Эстафеты.	1			
23	ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
24	ОРУ. Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1			
25	ОРУ. Игра «Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
26	ОРУ. Игра «Альпинисты» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			

27	ОРУ. Игра «Кто быстрее». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	ОРУ. Игра «Через холодный ручей» Игра «Парашютисты»	1		
29	Игры по выбору детей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
Раздел Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час ).				
30	Инструктаж по Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1		Умеет активно включаться в коллективную деятельность.
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ с обручем. Игра «Смена мест»	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ с обручем.	1		
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Раки»	1		
34	Акробатическое упражнение из разученных элементов : увырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ с обручем.	1		Различает и выполняет строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	1		Осваивает универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимн. палками.
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1		
37	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимн. палками.
38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
39	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	1		Знает технику выполнения двигательных действий.
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом	1		

	рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».			
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1		
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1		
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
44	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
45	ОРУ с мячом. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
46	ОРУ с мячом. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
47	ОРУ с обручем. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1		
48	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Догони свою шеренгу»	1		
49	Прыжки со скакалкой 30 сек. Эстафеты с обручем, мячом.	1		
50	ОРУ с мячом. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Раздел Лыжная подготовка ( 21 час ).				
51	Инструктаж по Т.Б. переноска и надевание лыж. Передвижение в колонне с лыжами.	1		Соблюдает технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
52-53	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота».	2		
54-55	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	2		
56-57	Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием на месте. Игра «На буксире»	2		Осваивает технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
58	Поворот переступанием на месте. Игра «Поезд»	1		
59-60	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 500 м. Игра «Поезд»	2		
61	Спуск в низкой и средней стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1		Умеет координировать свои движения стоя на лыжах.
62	Спуск в низкой и средней стойке. Прохождение дистанции 500 м. Игра «Азбука»	1		
63	Подъём «лесенкой» и ступающим шагом. Игра «Азбука»	1		
64-65	Подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». Торможение «плугом» Игра «Веер»	2		
66-67	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции 500 м. Игра «Веер»	2		
68-69	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км.	2		
70	Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
71	Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола ( 21 час).				

72	Инструктаж по Т.Б. Бросок и ловля мяча на месте.	1		Осваивает универсальные умения, управляет эмоциями во время игровой деятельности.  Проявляет координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.  Взаимодействует в группах при выполнении технических действий с мячом.  Взаимодействует в группах во время игры  Стремится побеждать, стремится улучшить свои результаты.
73	Ведение мяча на месте. Игра «Передал- садись»	1		
74	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1		
75	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Мяч вдогонку»	1		
76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Игра «Обруч-юла»	1		
77	Ведение мяча по прямой линии шагом и бегом. Игра «Передай другому»	1		
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Игра «передача мяча в тоннеле»	1		
79-80	Ведение мяча в парах на месте и в движении. Игра «У кого меньше мячей»	2		
81-82	Эстафеты с элементами мини-баскетбола. Игра «Школа мяча»	2		
83	Элементы мини-футбола. Удар по неподвижному мячу с места, с небольшого разбега.	1		
84	Удар по катящемуся мячу. Эстафеты с элементами мини-футбола.	1		
85	Удар по мячу с одного – двух шагов разбега. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
86-87	Игра «Точная передача». Эстафеты с ведением мяча. Игра вратаря.	2		
88	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
89	Игра в пионербол с элементами мини-волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
90	Игра в пионербол с элементами мини-волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
91-92	Игры по выбору детей.	2		
Раздел Легкая атлетика ( 10 час).				
93	Правила безопасности на занятиях. Ходьба и бег с до 300 м изменением темпа.	1		Описывает технику выполнения беговых упражнений.  Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
94	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Эстафеты. Игра «Защита укрепления»	1		
95	Тест: бег 30 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Игра «Пятнашки».	1		
96	Тест: М-подтягивание в висе; Д- поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты.	1		
97	Тест: прыжок в длину с мета. Метание малого мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»	1		
98	Равномерный бег 4-5 мин. Метание набивного мяча (1 кг) . Игра «Снайперы»	1		

99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих»	1		
100	Бег 60 м. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1		
101	Тест: бег 1000 м. Метание мяча на дальность. Игра «Снайперы»	1		
102	Подвижные игры по выбору детей.	1		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№п/п	Раздел программы Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика	
<b>Раздел Легкая атлетика (10 час).</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1		Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.  Взаимодействует в группах при выполнении метания малого мяча  Понимает и принимает учебную задачу, планирует её достижение.	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1			
4	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1			
5	<b>Тест:</b> М- подтягивание на перекладине; Д- поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	1			
6	<b>Тест:</b> бег 30 м. «Встречная эстафета» П/и «Команда быстроногих».	1			
7	Бег на результат 30, 60 м. Челночный бег 3х10 м. Игра «Смена сторон».	1			
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра « Охотники и утки».	1			
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра « Охотники и утки».	1			
10	<b>Тест:</b> бег 1000 м. П/и «Охотники и утки»	1			
<b>Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола ( 18 час).</b>					
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		Формулирует собственное мнение и позицию.	
12	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/и «Бросай и поймай»	1			
13	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/и «Передача мяча в колоннах»	1		Планирует учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.	
14	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в парах, тройках. П/и «Мяч капитану»	1			
15	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. П/и «Мяч капитану»	1			
16	ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1			
17-18	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. П/и «Выстрел в небо»	2			
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Не давай мяча водящему»	1			
20	ОРУ. Ведение мяча на месте и в	1			Осуществляет



	движении. Бросок мяча снизу в щит.			планирование и контроль учебных действий.	
21	ОРУ. Ведение мяча с последующей передачей. П/и «Не давай мяча водящему»	1			
22	ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Мяч в обруч»	1			
23	ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча по прямой. П/и «Перестрелка»	1			Умеет работать в группе, слышит и слушает друг друга и учителя
24	ОРУ. Эстафеты с мячом. П/и «Круговая лапта»	1			
25	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. П/и «Охотники и утки»	1			Осуществляет технику выполнения двигательных действий.
26	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. П/и «Передача мяча в колоннах»	1			
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Школа мяча».	1			
28	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1			
<b>Раздел Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час).</b>					
29	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1		Сотрудничает со сверстниками, оказывает поддержку друг другу.	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1			
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1			Формулирует собственное мнение и позицию.
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1		Применяет технику выполнения двигательных действий.	
33	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
34	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
35	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и	1		Осваивает универсальные умения по	

	лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей			взаимодействию в группах при работе на скамейке.	
37	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем.	1			
38	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ	1			
39	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну . Перелезание через гимнастического коня. Игра «Посадка картофеля».	1			
40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну . Перелезание через гимнастического коня. Игра «Посадка картофеля».	1			
41	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну . Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	1			
42	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну . Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	1			
43	ОРУ с большим мячом. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1			
44	ОРУ с обручем. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1			
45	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. П/и «Посадка картофеля»	1			
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. П/и «Не ошибись!»	1			
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
48-49	Гимнастическая полоса препятствий.	2			
<b>Раздел Лыжная подготовка ( 21 час).</b>					
50	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1			Задаёт вопросы, необходимые для организации собственной
51	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
52	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.	1			

53	Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». Прохождение дистанции 1 км.	1		деятельности.	
54	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1 км.	1			
55	Подъем «лесенкой» и спуск в основной и низкой стойке с небольших склонов. Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе	1		Выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
56	Попеременный двухшажный шаг Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе.	1			
57	Подъем «лесенкой» и спуск в основной и низкой стойке с небольших склонов.	1		Умеет принимать полученные знания в различных вариантах.	
58	Подъем «лесенкой» и спуск в основной и низкой стойке с небольших склонов.	1			
59	Подъем «лесенкой» и спуск в основной и низкой стойке с небольших склонов. Прохождение дистанции 1 км.	1		Выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
60	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км в равномерном темпе.	1			
61	Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Подними предмет!»	1		Выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
62	Прохождение дистанции 1,5 км. Игра «Подними предмет!»	1			
63	Попеременный двухшажный шаг Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1			
64	Попеременный двухшажный шаг Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1			
65	Попеременный двухшажный шаг Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1			
66	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
67	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
68	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты.	1			
69-70	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты. Игра «Подними предмет!»	2			
<b>Раздел Подвижные игры ( 18 час).</b>					
71	Подвижные игры ,эстафеты.	1			Задает вопросы, необходимые для
72	ОРУ в движении. П/и «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки» Эстафеты с мячом.	1			
73	ОРУ с мячами.	1			

	П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.			организации собственной деятельности.
74	ОРУ. П/и «Кто дальше бросит» «Кто обгонит» Эстафеты с обручем.	1		
75	ОРУ. П/и «Вызов номеров» «Защита укреплений» Эстафеты с гимн. палочками	1		
76	Ору. П/и «Кто дальше бросит» «Волк во рву» Эстафеты .	1		
77	ОРУ с мячом. П/и «Пустое место» «К своим флажкам» Эстафеты.	1		
78	ОРУ. П/и «Кузнечики» «Попади в мяч» Эстафеты.	1		
79	ОРУ. «Паровозики» «Наступление» Эстафеты.	1		
80	ОРУ с обручем. П/и «Заяц без логова» «Удочка» Эстафеты.	1		
81	ОРУ в движении. П/и «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки» Эстафеты с мячом.	1		
82	ОРУ с мячами. П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.	1		
83	ОРУ. П/и «Кто дальше бросит» «Кто обгонит» Эстафеты с обручем.	1		Осваивает универсальные умения по взаимодействию в группах при работе
84	ОРУ с мячами. П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.	1		
85	ОРУ. П/и «Вызов номеров» «Защита укреплений» Эстафеты.	1		
86	Ору. П/и «Кто дальше бросит» «Волк во рву» Эстафеты .	1		
87	ОРУ с мячом. П/и «Пустое место» «К своим флажкам» Эстафеты.	1		
88	Подвижные по выбору детей.	1		
<b>Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола ( 3 час).</b>				
89	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
90	Ведение мяча с изменением направления.	1		
91	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
<b>Раздел Легкая атлетика (11 час).</b>				
92	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега.	1		Осуществляет планирование и контроль учебных действий.
93	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
94	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	1		
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96	<b>Тест:</b> бег 30 м. Метание малого мяча в	1		Задаёт вопросы, необходимые для организации

	горизонтальную цель и на дальность. П/и «Снайперы»			собственной деятельности.  Применяет технику выполнения двигательных действий.
97	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега.	1		
98	<b>Тест:</b> М- подтягивание; Д- поднимание туловища за 30 с. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
99	Медленный бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		
100	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1		
101	<b>Тест:</b> бег 1000м.	1		
102	Подвижные игры на воздухе.	1		

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№п/п	Раздел программы Тема урока	факт	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий )
<b>Раздел Легкая атлетика (10 час).</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».	1		Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
2	Ходьба через препятствия. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1		
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». «Встречная эстафета» Игра «Команда быстроногих».	1		Взаимодействует в группах при выполнении метания малого мяча
4	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1		
5	<b>Тест:</b> М- подтягивание на перекладине; Д- поднимание туловища из положения лежа за 30 с. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		
6	<b>Тест:</b> бег 30 м. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Эстафета «Чья команда дальше прыгнет?»	1		Понимает и принимает учебную задачу, планирует её достижение.
7	Челночный бег 3x10 м. Тройной прыжок с места.	1		

	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Охотники и утки».			
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».	1		
9	Метание теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
10	<b>Тест:</b> бег 1000 м без учета времени. Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Охотники и утки»	<b>1</b>		
<b>Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола ( 18 час).</b>				
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача двумя руками от груди в шаге. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Формулирует собственное мнение и позицию.
12	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Планирует учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.
13	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
14	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Подвижная цель»	1		
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		
16	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
17-18	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча по кругу. Игра «Попади в цель»	2		
19	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Осуществляет планирование и контроль учебных действий.
20	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Умеет работать в группе , слышит и слушает друг друга и учителя
21	ОРУ.. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		
22	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом».	1		
23	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Овладей мячом».	1		Осуществляет технику выполнения двигательных действий.
24	ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1		
25	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Ловля и передача мяча в квадрате.. Игра в мини-баскетбол.	1		
26	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-	1		

	баскетбол по упрощенным правилам.				
28	ОРУ. Подвижные игры с элементами мини-баскетбола по выбору обучающихся.	1			
<b>Раздел Гимнастика с элементами акробатики ( 21 час).</b>					
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения.	1		Сотрудничает со сверстниками, оказывает поддержку друг другу.	
30	ОРУ. Мост из положения лежа. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну на носках.	1			
31	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост. Игра-эстафета «Вызов номеров».	1			
32	Стойка на лопатках. Мост с помощью. Два кувырка вперед слитно. ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1		Формулирует собственное мнение и позицию.	
33	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1		Применяет технику выполнения двигательных действий.	
34	ОРУ с мячом.. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1			
35	ОРУ с обручем. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1			
36	ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1			
37	ОРУ с гимнастической палкой.. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1			
38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
40	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок . Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1			Осваивает универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.
41	ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
42	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1			
43	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Игра «Посадка картофеля»	1			
44	ОРУ с большим мячом. Эстафеты. П/и «Отгадай, чей голосок?»	1			
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля»	1			

46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Игра «Не ошибись!»	1			
47	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1			
48-49	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	2			
<b>Раздел Лыжная подготовка ( 21 час).</b>					
50	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Повороты переступанием в движении.	1		Задаёт вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	
51	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
52	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2,5 км.	1			
53	Спуски с пологих склонов. Подъем «Лесенкой» и «Ёлочкой» Торможение плугом» и упором.	1		Выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
54	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 2,5.-	1			
55	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 2,5.-	1			
56	Подъем «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение плугом» и упором.	1			
57	Подъем «Лесенкой» и «Ёлочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение плугом» и упором.	1			
58	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 2,5.-	1			
59	Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой» и «Ёлочкой» Торможение плугом» и упором.	1			
60	Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Торможение плугом» и упором.	1			
61	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 2,5 км	1			
62	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 2,5 км	1			
63	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Торможение плугом» и упором.	1		Умеет принимать полученные знания в различных вариантах.	
64	Подъем по склону «лесенкой» Торможение «плугом»	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 2 км	1			
66	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
67	Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Подними предмет!»	1			
68	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
69-70	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты. Игра «Подними предмет!»	2			
63	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Торможение плугом» и упором.	1			Выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
64	Подъем по склону «лесенкой» Торможение «плугом»	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 2 км	1			
66	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
67	Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Подними предмет!»	1			
68	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
69-70	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты. Игра «Подними предмет!»	2			
63	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой» Торможение плугом» и упором.	1			
64	Подъем по склону «лесенкой» Торможение «плугом»	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 2 км	1			
66	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
67	Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Подними предмет!»	1			
68	Прохождение дистанции 2 км. Игра «Подними предмет!»	1			
69-70	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты. Игра «Подними предмет!»	2			
<b>Раздел Подвижные игры ( 18 час).</b>					
71	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры ,эстафеты.	1			
72	ОРУ в движении.	1			



	П/и «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки» Эстафеты с мячом.			Задаёт вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.  Осваивает универсальные умения по взаимодействию в группах при работе
73	ОРУ с мячами. П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.	1		
74	ОРУ. П/и «Кто дальше бросит» «Кто обгонит» Эстафеты с обручем.	1		
75	ОРУ. П/и «Вызов номеров» «Защита укреплений» Эстафеты с гимн. палочками	1		
76	Ору. П/и «Кто дальше бросит» «Волк во рву» Эстафеты .	1		
77	ОРУ с мячом. П/и «Пустое место» «К своим флажкам» Эстафеты.	1		
78	ОРУ. П/и «Кузнечики» «Попади в мяч» Эстафеты.	1		
79	ОРУ. «Паровозики» «Наступление» Эстафеты.	1		
80	ОРУ с обручем. П/и «Заяц без логова» «Удочка» Эстафеты.	1		
81	ОРУ в движении. П/и «Кто обгонит» «Через кочки и пенечки» Эстафеты с мячом.	1		
82	ОРУ с мячами. П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.	1		
83	ОРУ. П/и «Кто дальше бросит» «Кто обгонит» Эстафеты с обручем.	1		
84	ОРУ с мячами. П/и «Наступление» «Метко в цель» Эстафеты.	1		
85	ОРУ. П/и «Вызов номеров» «Защита укреплений» Эстафеты.	1		
86	Ору. П/и «Кто дальше бросит» «Волк во рву» Эстафеты .	1		
87	ОРУ с мячом. П/и «Пустое место» «К своим флажкам» Эстафеты.	1		
88	Подвижные по выбору детей.	1		
<b>Раздел Подвижные игры на основе мини-баскетбола ( 3 час).</b>				
89	Ведение мяча на месте и в движении. Игра в мини- баскетбол.	1		
90	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1		
91	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
<b>Раздел Легкая атлетика (11 час).</b>				
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега.	1		Осуществляет планирование и контроль учебных действий.  Задаёт вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.
93	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. П/и «Снайперы»	1		
96	<b>Тест:</b> бег 30 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. П/и «Снайперы»	1		
97	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
98	<b>Тест:</b> М- подтягивание; Д- поднимание туловища за	1		

	30 с.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			Применяет технику выполнения двигательных действий.
99	Медленный бег до 5 мин.	1		
100	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Бег до 800 м .	1		
101	<b>Тест:</b> бег 1000м.	1		
102	Подвижные игры на воздухе.	1		





