

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (1 класс)

на 2015 – 2016 учебный год

УЧИТЕЛЬ: Калинчик Лилия Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ лицея

№7.

3. 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).

4. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Количество развивающих уроков: 8.

Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 1 классе имеет следующие особенности:

- в адаптивный период на уроках используется игровой метод построения занятий;
- при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности;
- региональный компонент в изучении физической культуры реализуется через включение в содержание учебного материала кроссовой подготовки.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1 класс
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	22
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	22
	Итого	99

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			д/з
				предметные	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Экскурсия в страну Спортландию. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Ходьба и бег (развивающий урок).	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 1.
2	Ходьба и бег.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Иметь представление о короткой дистанции	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать понятие «короткая дистанция».	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 1.
3	Ходьба и бег.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 1.

4	Ходьба и бег (развивающий урок).	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 1.
5	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 1.
6	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 1.
7	Прыжки (развивающий урок).	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 1.

8	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. Знать жизненно важные способы передвижения человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 1.
9	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 1.
10	Бросок малого мяча (развивающий урок).	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 1.

11	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 1.
Кроссовая подготовка (11 часов)							
12	Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега»	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «скорость бега».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 1.
13	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплек с 1.
14	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игро-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоен-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестан-	Комплек с 1.

		«Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	вые действия в условиях учебной деятельности.		ных знаний и имеющегося опыта.	дартных) ситуациях и условиях.	
15	Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Поояв-лять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «листанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 1.
16	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 1.
17	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносли-	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплек с 1.
18	Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Под-	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равно-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	Комплек с 1.

		вижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	мерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	личных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
19	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 1.
20	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 1.
21	Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 1.
22	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть	Планировать собственную деятельность, распределять нагруз-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Комплек с 1.

		(бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси- лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	в подвижную игру.	ку и отдых в процессе ее выполнения.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Гимнастика (17 часов)							
23	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2.
24	Акробатика. Строевые упражнения (развивающий урок).	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать названия основных гимнастических снарядов.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 2.

25	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 2.
26	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 2.
27	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2.
28	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять	Выполнять технику акробатических упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Комплек с 2.

		ровке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	вать их в игровой и соревновательной деятельности.	ними общий язык и общие интересы.	
29	Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 2.
30	Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешаги-	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 2.

		вание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.					
31	Равновесие. Строевые упражнения.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2.
32	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 2.
33	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс,	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые уп-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Комплек с 2.

		стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ражнения. Играть в подвижную игру.	и соревновательной деятельности.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 2.
35	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2.
36	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражне-	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Комплек с 2.

		«Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	ниях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	и общие интересы.	
37	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Выполнять строевые упражнения. Играть в под-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплек с 2.
38	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 2.
39	Опорный прыжок. Лазание.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Переле-	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыж-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дос-	Комплек с 2.

		вание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ке. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	вать их в игровой и соревновательной деятельности.	тижении поставленных целей.	
Подвижные игры (18 часов)							
40	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
41	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
42	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Вы-	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.

			полнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
43	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы с3.
44	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексы с3.
45	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплексы с3.
46	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дос-	Комплексы с3.

		Развитие скоростно-силовых способностей.	скоростно-силовые качества и координационные в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		способы их исправления.	тижении поставленных целей.	
47	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
48	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
49	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.

50	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
51	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
52	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
53	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Вы-	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуа-	Комплекс 3.

			полнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		имеющегося опыта.	циях и условиях.	
54	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы 3.
55	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы 3.
56	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы 3.
57	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплексы 3.

		Развитие скоростно-силовых способностей.	скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		вать их в игровой и соревновательной деятельности.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)							
58	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
59	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплекс 3.
60	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
61	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять техниче-	Выполнять правила игры в мини-баскетбол,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Комплекс 3.

		ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	ские приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	уметь играть в подвижные игры.	отбирать способы их исправления.	упорство в достижении поставленных целей.	
62	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы с3.
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексы с3.
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплексы с3.
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дос-	Комплексы с2

		снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	подвижные игры.	вать их в игровой и соревновательной деятельности.	тижении поставленных целей.	
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы с3.
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплексы с3.
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись».	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплексы с3.

		Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.					
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплексы с3.
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы с3.
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Комплексы с3.

		Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.				сопереживания.	
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 3.
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с3.
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с3.
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять техниче-	Выполнять правила игры в минибаскетбол,	Характеризовать явления (действия и поступки),	Активно включаться в общение и взаимодействие	Комплек

		мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	ские приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	уметь играть в подвижные игры.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 3.
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплек с 3.
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять технику бега по пересеченной местности, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплек с 4.

		Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			имеющегося опыта.	взаимопомощи и сопереживания.	
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять технику бега по пересеченной местности, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
Кроссовая подготовка (10 часов)							
80	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.
81	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 4.
82	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносли-	Выполнять технику бега по пересеченной ме-	Технически правильно выполнять двигательные дей-	Активно включаться в общение и взаимодействие	Комплек с 4.

		ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	ности и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ности. Уметь играть в подвижные игры.	ствия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
83	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
84	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.
85	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 4.
86	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь	Планировать собственную деятельность, распределять нагруз-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплек с 4.

		(бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	играть в подвижные игры.	ку и отдых в процессе ее выполнения.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
87	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
88	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.
89	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 4.
Легкая атлетика (10 часов)							
90	Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, рит-	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координа-	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплек с 4.

		ма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	ции при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	их исправления.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
91	Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
92	Ходьба и бег.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.
93	Ходьба и бег.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 4.

94	Прыжки.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 4.
95	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
96	Прыжки.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.
97	Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2х2)с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 4.

		силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	условиях учебной деятельности.				
98	Метание мяча.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 4.
99	Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2х2)с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.