


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Целинная средняя школа № 14

Согласовано:

Зам.директора по УВР

 /Делявская Т.А./

31.08.16

Утверждаю:

Директор МБОУ Целинная СШ №14

 /Синяк О.В./

Приказ от 01.09.16 № 147



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
уровень начального общего образования**

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете.  
Протокол № 9 от 29.08.2016

С. Целинное, 2016 г.

## Оглавление

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	4
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	37

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

#### *У учащихся будут сформированы:*

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

#### *Учащийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на здоровый образ жизни и спорт как значимую сферу человеческой жизни.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

#### *Выпускник научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***Познавательные универсальные учебные действия***

***Выпускник научится:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации о здоровом образе жизни и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать аналогии;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию о здоровом образе жизни с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

***Выпускник научится:***

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

<b>Название раздела</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма организации учебных занятий</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	Беседа. Подвижные игры.	Описывать технику беговых упражнений.

<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Практическое занятие Игры на внимание.	
	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60м) Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Практическое занятие Игры на внимание	
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Урок усвоения новых знаний.	
<b>Прыжки</b>	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Урок закрепления знаний. Практическое занятие.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок закрепления знаний. Практическое занятие	
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы	Практическое занятие Подвижные игры.	

	и куры»		быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
<b>Лёгкая атлетика</b> <b>Бросок малого мяча.</b>	Бросок малого мяча из положения стоя грудью по направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Бросок малого мяча из положения стоя грудью по направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок закрепления знаний	
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направления метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок усвоения новых знаний.	
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении
	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.	Урок закрепления знаний	
	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра	Урок закрепления знаний	

	«третий лишний». Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»		беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «октябрята». Развитие выносливости.	Урок закрепления знаний	
	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Урок закрепления знаний	
	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Урок закрепления знаний	
<b>Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения</b>	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Урок закрепления знаний	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при
	Основная стойка.	Урок усвоения новых	



	<p>Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	<p>знаний.</p>	<p>выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	<p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p>	<p>Урок закрепления знаний</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

			прикладной направленности
<i>Равновесие. Строевые упражнения.</i>	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	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Практическое занятие	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш! », «Класс, стой! ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	Практическое занятие	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом	Урок закрепления знаний	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

	<p>марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей</p>		<p>парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	<p>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</p>	Урок закрепления знаний	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<i>Опорный прыжок, лазание</i>	<p>Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей</p>	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<p>Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей</p>	Урок закрепления знаний	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при</p>
	<p>Лазание по гимнастической стенке</p>	Урок усвоения новых знаний.	

	<p>в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей</p>		<p>разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей</p>	<p>Урок закрепления знаний</p>	
<b>Подвижные игры</b>	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из</p>
	<p>ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки».</p>	<p>Практическое занятие</p>	

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	ОРУ. Игры «капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие Подвижные игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Подвижные игры	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Подвижные игры	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Подвижные игры	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Урок закрепления знаний	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в

	способностей		процессе учебной и игровой деятельности.
	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	Практическое занятие	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных	Практическое занятие Подвижные игры	

	способностей		
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Урок усвоения новых знаний.	
	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	Закрепление знаний	
<b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b>	Сочетание различных видов ходьбы . Бег с изменением направления Бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Практическое занятие Подвижные игры	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
	Сочетание различных видов ходьбы . Бег с изменением Бег направления и ритма. Бег 40м. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Практическое занятие Подвижные игры	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
	Сочетание различных видов ходьбы . Бег с изменением направления , ритма и темпа Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Практическое занятие Подвижные игры	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Сочетание различных видов ходьбы Бег 40м. Подвижная игра «третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Практическое занятие Подвижные игры	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Сочетание различных видов ходьбы	Практическое занятие Подвижные игры	

	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (50 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м) ОРУ. Подвижная игра «день и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Закрепление знаний	
<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Закрепление знаний	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты, ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и	Закрепление знаний	Осваивать универсальные



	приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
--	---	--	--

<b>Метание малого мяча</b>	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3—4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	
	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3—4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	

**2 класс**

<b>Название раздела</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма организации учебных занятий</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>Легкая атлетика Ходьба и бег</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	Беседа по Т.Б. Практическое занятие	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать
	Разновидности ходьбы.	Практическое занятие	

	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Практическое занятие	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Практическое занятие	
<b>Прыжки</b>	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Закрепление знаний. Подвижные игры	
	Прыжок с высоты (до 40 см.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Практическое занятие	

<b>Метание</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м,) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4—5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 50 м, ходьба — 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Практическое занятие	
	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м).	Практическое занятие	

	<p>Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»</p>		<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
	<p>Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по</p>
	<p>Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
	<p>Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «салки с выручкой»</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	<p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
	<p>Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег — 60 м, ходьба — 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра</p>	<p>Практическое занятие. Подвижные игры</p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>

	<p>«День и ночь»</p> <p>Равномерный бег (9 мин). ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег — 70 м, ходьба — 80 м).</p> <p>Преодоление малых препятствий. ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»</p>	<p>Практическое занятие. Подвижные игры</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p><b>Гимнастика</b></p> <p><b>Акробатика.</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b></p>	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на</p>
	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.</p> <p>Название</p>	<p>Закрепление знаний</p>	

гимнастических снарядов			развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		Закрепление знаний. Практическое занятие	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей		Закрепление знаний. Практическое занятие	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей		Закрепление знаний. Практическое занятие	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

<p><b>Висы. Строевые упражнения</b></p>	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>
<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал»</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Закрепление знаний. Практическое занятие</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>	
<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Закрепление знаний. Практическое занятие</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>	
<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>	

			<p>комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<b>Опорный прыжок, лазание</b>	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра &lt;Иголочка и ниточка&gt;.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<p>ОРУ в движении Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	Закрепление знаний. Практическое занятие	
	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие</p>	Закрепление знаний. Практическое занятие	



	координационных способностей		
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	Практическое занятие	
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Практическое занятие	
	Перешагивание через на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Практическое занятие	
<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Практическое занятие	Осваивать двигательные

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<p>действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ. Игры Веревоочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

обруч». Развитие координационных способностей		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Закрепление знаний</p>	
	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень), ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Закрепление знаний</p>	
	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)</p>	<p>Закрепление знаний</p>	

	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
<b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Усвоение новых знаний	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Усвоение новых знаний	
<b>Прыжки</b>	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых

	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Практическое занятие	упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Практическое занятие	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

<b>Метание</b>	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4—5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	

**3 класс**

Название раздела	Тема	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шага.		Описывать технику беговых упражнений.

<b>атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию пар и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белью медведих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Закрепление знаний	
<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию пар и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,
	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания) Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Практическое занятие	

			<p>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<b>Метание мяча</b>	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p>	Практическое занятие	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
	<p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств. Современное Олимпийское движение . . .</p>	Практическое занятие	
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	<p>Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы и (бег— 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</p>	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
	<p>Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м ходьба — 90 м). Игра «Воля во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений .</p>	Практическое занятие	
	<p>Бег (6 мин) Преодоление препятствий Чередование бега и</p>	Практическое занятие	



	<p>ходьбы (бег — 80 м ходьба — 90 м) Игра «Два мороза» Развитие выносливости.</p>		
	<p>Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 90 м, ходьба — 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p>	Практическое занятие	
	<p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 90 м, ходьба — 90 м). Игра «Пёребежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы</p>	Практическое занятие	
	<p>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м, ходьба — 70 м.). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>	Практическое занятие	
	<p>Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м, ходьба — 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.</p>	Практическое занятие	
	<p>Кросс (1 км.). Игра «Гуси-лебеди». Развитие</p>	Практическое занятие	

	выносливости. Выявление работающих групп мышц		
<b>Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнение команд «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?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие	Практическое занятие	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

	<p>координационных способностей</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра (Западня»). Развитие координационных способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p><b>Висы. Строевые упражнения</b></p>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные</p>
	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие</p>	<p>Закрепление знаний</p>	

<p>силовых способностей</p> <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>
<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Опадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p>	<p>Закрепление знаний</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>

			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Закрепление знаний	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Практическое занятие	
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Закрепление знаний	
<b>Подвижные игры</b>	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Закрепление знаний	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр.</p>
	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	
	ОРУ с мячами. Игры	Закрепление знаний	

	«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений» Эстафеты с гимнастическими палками Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие. Подвижные игры.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

	способностей		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Развивать физические качества
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте Правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры	Практическое занятие. Подвижные игры	

	«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
	Ловля и передача мяча на месте в круге Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча» Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками	Практическое занятие. Подвижные игры	



	от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Закрепление знаний	
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 70 м, ходьба — 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний. Беседа по Т.Б.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию пар и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 70 м, ходьба — 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Бег (6 мин).	Практическое	

	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	занятие. Подвижные игры	
	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м, ходьба — 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Практическое занятие. Подвижные игры	
	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Практическое занятие. Подвижные игры	
<b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных, способностей	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и
	Ходьба через несколько препятствий Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Практическое занятие	

			<p>координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
	Бег на результат (30, 60 м) Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Смена сторон»		
<b>Прыжки</b>	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Практическое занятие. Подвижные игры	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Практическое занятие. Подвижные игры	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<b>Метание мяча</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании</p>

	Развитие скоростно-силовых качеств		малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	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		
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Закрепление. Подвижные игры.	

**4 класс**

Название раздела	Тема	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шага.		Описывать технику беговых упражнений.
	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белью медведих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Практическое занятие	Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Ходьба через несколько препятствий Бег с максимальной	Практическое занятие. Подвижные игры	Описывать технику бросков большого набивного мяча.

	<p>скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения</p>		<p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<b>Прыжки</b>	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье</p>	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию пар и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<p>Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания) Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках</p>	Закрепление знаний	
<b>Метание мяча</b>	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p>	Урок усвоения новых знаний.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
	<p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское</p>	Закрепление. Практическое занятие	

	движение . . .		
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба и (бег— 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Урок усвоения новых знаний.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба — 90 м). Игра «Воля во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений .	Закрепление. Практическое занятие	Осваивать универсальные умения по взаимодействию пар и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Бег (6 мин) Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба — 90 м) Игра «Два мороза» Развитие выносливости.	Закрепление. Практическое занятие	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 90 м, ходьба — 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Закрепление. Практическое занятие	
	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 90 м, ходьба — 90 м). Игра «Пёребежка с выручкой». Развитие	Закрепление. Практическое занятие	

	выносливости. Измерение роста, веса, силы		
	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м, ходьба — 70 м.). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег — 100 м, ходьба — 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Закрепление. Практическое занятие	
	Кросс (1 км.). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Практическое занятие	
<b>Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнение команд «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?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении
	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй	Закрепление знаний	

	<p>рассчитайся!».  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?».  Развитие координационных способностей</p>		<p>акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках.  Мост из положения, лежа на спине. ОРУ.  Игра «Совушка».  Развитие координационных способностей</p>	<p>Закрепление.  Практическое занятие</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Комбинация из разученных элементов.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках.  Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра (Западня»)).  Развитие координационных способностей</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы координации при выполнении</p>



			упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Закрепление. Практическое занятие	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Закрепление. Практическое занятие	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, и в упоре на	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать

	<p>гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Опадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p>		<p>ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p><b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b></p>	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие</p>	<p>Закрепление. Практическое занятие</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и</p>

	координационных		координации при выполнении прыжковых упражнений.
	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Закрепление. Практическое занятие	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Закрепление. Практическое занятие	
<b>Подвижные игры</b>	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок усвоения новых знаний.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр.
	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие. Подвижные игры	Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Закрепление. Практическое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных
	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Закрепление. Практическое занятие	

			игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей	Усвоение новых знагий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч — среднему». Развитие координационных способностей	Закрепление. Практическое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Закрепление. Практическое занятие	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Закрепление. Практическое занятие	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Закрепление.	

	<p>Ведение на месте Правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>		<p>выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
<p><b>Легкая атлетика</b> <b>Ходьба и бег</b></p>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных, способностей</p>	<p>Урок усвоения новых знаний.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	<p>Ходьба через несколько препятствий Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</p>	<p>Закрепление. Практическое занятие</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<p><b>Прыжки</b></p>	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-</p>	<p>Закрепление. Практическое занятие</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать</p>

	силовых качеств		величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Закрепление. Практическое занятие	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
<b>Метание мяча</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Закрепление. Практическое занятие	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
	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	Закрепление. Практическое занятие	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс – 99 часов

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Бросок малого мяча.	23
2	Прыжки	10
3	Метание малого мяча.	9
4	Кроссовая подготовка	8

	Бег по пересеченной местности	
5	Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения	19
6	Подвижные игры	14
7	Подвижные игры на основе баскетбола	16

**2 класс -102 часа**

1	Легкая атлетика Ходьба и бег.( Прыжки. Метание)	30
2	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	12
3	Гимнастика	26
4	Подвижные игры	34

**3 класс – 102 часа**

1	Легкая атлетика	35
2	Кроссовая подготовка	20
3	Гимнастика	14
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	15

**4класс – 102 часа**

1	Легкая атлетика	35
2	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	20
3	Гимнастика Акробатика.	14
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	15

