

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Верхнеоблашская основная общеобразовательная школа

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Л.Н. Ляшневич  
Протокол № 4  
от «30» 08 2019 г.

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
Валерия Е.А. Мельникова

«Утверждено»  
Директор МБОУ Верхнеоблашская оош  
Г.А. Киселева



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

2019 – 2020 учебный год

Учитель                    Ляшневич Татьяна Николаевна, первая КК  
Класс                        2  
Всего часов в год        102  
Всего часов в неделю   3

г. Верхнеоблашский, 2019

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС НОО Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2009г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011г. № 19707, требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденными приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) образования» от 05.03.2004г. № 108 Рабочая программа разработана на основе Программы по физической культуре разработанной В.И. Лях, обеспечена УМК «Школа России» для 1-4 класса

Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки РФ №253 от 31 марта 2014г.)

Рабочая программа ориентирована на учебник

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.7.1.3.1	Лях В.И.	Физическая культура	1-4	Издательство «Просвещение»	Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Планируемые результаты

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Раздел	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)
Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
Преодоление малых	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.	Уметь пробегать в равномерном	Умения организовывать

препятствий. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
<b>Гимнастика (18 часов)</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными

	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		образцами.
Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висячем положении спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

	«Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		
<b>Подвижные игры (15 часов)</b> ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (18 часа)</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в

препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Развитие скоростных и координационных способностей		жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***1. Базовая часть:***

#### **-Основы знаний о физической культуре:**

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

#### **Легкоатлетические упражнения: (28 часов)**

- бег
- прыжки
- метания

#### **Гимнастика с элементами акробатики ( 18 часов)**

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

#### **Кроссовая подготовка (23 часа)**

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

#### **Подвижные игры (15 часов)**

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

### ***2. Вариативная часть***

**подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)**

Программа выполнена будет за 101 час за счет уплотнения материала.

## **РАЗДЕЛ 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№ п/п	Дата п/п	Дата п/ф	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ (27 ЧАСОВ)</b>			<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>			
1	02.09		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
2-3	04.09 05.09		Ходьба и бег. Ходьба по разметкам	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
4-5	09.09 11.09		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
6	12.09		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
7	16.09		.Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях

				координационных способностей		и условиях	
8	18.09		Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
9	19.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
10	23.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
11	25.09		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
			<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>				
12 13	26.09 30.09		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	
14 15	02.10 03.110		Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать	

				препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра Третий лишний»	ходьбу с бегом	средства достижения цели
16 17	07.10 09.10		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
18 19	10.10 14.10		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
20 21	16.10 17.10		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
22 23	21.10 23.10		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
24	24.10		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
25	06.10		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
				<b>Гимнастика (18 часов)</b>		

26	07.10		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
27	11.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ (21 ЧАС)</b>						
28	13.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
29	14.11		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

				ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
30 31	18.11 20.11		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
32	21.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
33	25.11		Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
34 35	27.11 28.11		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей

				ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
36	02.12		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
37	04.12		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
38	05.12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
39	09.12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и

			лежа на животе.	способностей		отношения между объектами и процессами.
40	11.12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
41 42	12.12 16.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
43	18.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
				<b>Подвижные игры (15 часов)</b>		
44	19.12		ОРУ. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам»,	Уметь играть в	Потребность в общении с

			Развитие скоростно-силовых способностей	«Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	учителем Умение слушать и вступать в диалог
45	23.12		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
46	25.12		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
47	26.12		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях
48	13.12		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ (29 ЧАСОВ )</b>						
49	15.12		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
50	16.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

51	20.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
52	22.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
53	23.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
54	27.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
55 56	29.01 30.01		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
57 58	03.02 05.02		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
				<b>Подвижные игры на основе баскетбола (18 часа)</b>		
59 60	06.02 10.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий

					баскетбол	
61	12.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62	13.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
63 64	17.02 19.02		ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
65	20.02		ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
66	24.02		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных )ситуациях и условиях
67	26.02		Ловля и передача	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом:	Овладение базовыми

			мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
68 69	27.02 02.03		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
70	04.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71 72	05.03 09.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
73 74	11.03 12.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
75	16.03		ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать

			способностей	(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	средства достижения цели
76	18.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
				<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
77	19.03		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ (25 ЧАСОВ)</b>						
78	01.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
79	02.04		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
80	06.04		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их

						исправлять
81	08.04		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом с бегом	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
82 83	09.04 13.04		Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом с бегом	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
84 85	15.04 16.04		Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
				<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>		
86	20.04		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
87	22.04		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
88	23.04		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её

			преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	безопасности, организации места занятий
89	27.04		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
90	29.04		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
91	30.04		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
92	04.05		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
93	06.05		. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
94	07.05		. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Овладение базовыми предметными и межпредметными

				«К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	правильно приземляться в яму на две ноги	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
95	11.05		. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов. Прыжок в высоту с 4--5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
96	13.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов. Прыжок в высоту с 4--5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
97	14.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3--5 шагов. Прыжок в высоту с 4--5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
98 99	18.05 20.05		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4--5 м. ОРУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4--5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
100 101	21.05 25.05		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4--5 м. ОРУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4--5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в

				силовых способностей	дальность с места, из различных положений	жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
102	27.05		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.