

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Владивостокская специальная (коррекционная) начальная
школа-детский сад II вида»

Представлена
на заседании Педагогического совета.
КГОБУ Владивостокская КШ II вида
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 2 класса**

составлена на основе:

« Адаптированной общеобразовательной программы
начального общего образования для слабослышащих и
позднооглохших детей КГОБУ Владивостокской КШ II
вида»

(Вариант 2.2. 1 отделение)

Программу составила:
учитель начальных классов
Пичугина А.В.

Владивосток

2024 г. – 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;

2. Приказ № 569 от 18.07.2022г. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286;

3. Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 7265;

5. Устав КГОБУ Владивостокской КШ- II вида;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

7. Адаптированная общеразвивающая программа начального общего образования для позднооглохших и слабослышащих обучающихся с нарушением слуха КГОБУ Владивостокской КШ- II вида. Приказ № 15-ОМ от 31.08.2023г. (принят педагогическим советом протокол №1 от 30.08.2023г.).

8. Учебного плана КГОБОУ Владивостокской КШ II вида (Вариант 2.2. 1 отделение) на 2024-2025 учебный год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр-----	30 ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	21 ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21 ч.
Плавание-----	30 ч
Итого -----	102 ч.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время уроков плавания. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Плавание

Плавание кролем на спине, на груди, брасом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Плавание»: «Насос», «Караси и щуки», «Цапля и лягушки».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Урока, дата	урока	учащихся	предметные	мета-предметные	личностные	проме дения
1 Четверть						
Лёгкая атлетика (11 Часов)						
1	Инструкта ж по ТБ. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Медленный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
2	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт на носках, на пятках. Медленный бег. Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «дистанция». Развитие скоростных качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
3	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт на носках, на пятках. Медленный бег. Бег с ускорением 30м-К. Подвижная игра «Гуси лебедя». Понятие «дистанция».	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
4	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег. Бег с ускорением-30м-К.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	

	Подвижная игра «Гуси лебеди».	при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижную игру.	их исправления.	находить с ними общий язык и общие интересы.
5	Ходьба и бег. Разновидность ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера», эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать характеристику физического качества быстроты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги..	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

8	Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
9	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
10	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых а процесс её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
11	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной

	силовых качеств.	учебной деятельности.	опыта.	деятельности.	
Кроссовая подготовка (11 часов)					
12	<p>Медленный бег, 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.</p>	<p>Осваивать технику равномерного бега, по слабо пересечённой местности. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
13	<p>Медленный бег, 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.</p>	<p>Осваивать технику равномерного бега, по слабо пересечённой местности. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>
14	<p>Медленный бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.</p>	<p>Осваивать технику равномерного бега, по слабо пересечённой местности. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
15	<p>Медленный бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега</p>	<p>Осваивать технику равномерного бега, по слабо</p>	<p>Выполнять технику бега по</p>	<p>Технически правильно</p>	<p>Проявлять дисциплинированнос</p>

	ной местности.	(50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	пересечённой местности. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
17	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Знать проявления физического качества выносливости.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
18	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

			деятельности.	деятельности.	деятельности.	деятельности.
19	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
20	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
21	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
22	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

		деятельности.					
2 Четверть							
Гимнастика (17 часов)							
23/1	Акробатик а. Строевые упражнения я.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объяснительную оценку на основе освоения знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
24/2	Акробатик а. Строевые упражнения я.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе-К. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основные гимнастические снаряды.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
25/3	Акробатик а. Строевые упражнения я.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе-К. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	

			учебной деятельности.		деятельности.	сопереживания.
26/4	Акробатик а. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
27/5	Акробатик а. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
28/6	Акробатик а. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
29/7	Равновесие е. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения

	я.	носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: физические качества – «гибкость» и «равновесие».	подвижную игру. Знать, как проявляются физические качества «гибкость» и «равновесие».	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
30/8	е. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
31/9	е. Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие физического качества силы.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать проявление физические качества силы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

32/10	Равновесие. е.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать проявление физические качества силы.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
33/11	Равновесие. е. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
34/12	Равновесие. е. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

35/13	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36/14	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
37/15	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигурь». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
38/16	Опорный прыжок. Лазание.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	

		движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей..	игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижную игру.	имеющегося опыта.	ситуациях и условиях.
39/17	Опорный прыжок. Лазание.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через торку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Подвижные игры (20 часов)						
40/19	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
42/20	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
43/21	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрьта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять	Выполнять правила игр и уметь играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

	способностей.	качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	их исправления.	достижении поставленных целей.
3 Четверть					
Подвижные игры					
44/1	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
45/2	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
46/3	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

47/4	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
48/5	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
49/6	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
50/7	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

51/8	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
52/9	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
53/10	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
54/11	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

55/12	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
56/13	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
57/14	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Уточка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				

		способностей.							
	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							

3 Четверть

Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа).

58/15	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
59/16	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
60/17	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

			деятельности.						
61/18	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
62/19	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоения знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
63/20	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
64/21	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

	способностей.	деятельности.	деятельности.	деятельности.
65/22	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.
66/1	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.
67/2	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.
68/3	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.
				Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
				Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
				Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
				Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
				Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося
				Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

	способностей.	деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	опыта.	
69/4	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
70/5	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотник и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
71/6	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотник и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
72/7	Подвижны е игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

	способностей.	деятельности.	деятельности.	деятельности.	деятельности.
77/12	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в шит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
78/13	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в шит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
79/14	Подвижные игры на основе баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в шит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4 Четверть

Кроссовая подготовка (10 часов)

81/1	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на
------	--------------------------------	---	--	--	--

	местности.	«Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	в подвижную игру.	объективную оценку на основе освоения знаний и имеющегося опыта.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
82/2	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Осваивать технику равномерного бега. Принимать качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
83/3	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
84/4	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
85/5	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

	местности.	«Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	в подвижную игру.	действий, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
86/6	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
87/7	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Грелый лишней». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
88/8	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Грелый лишней». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
89/9	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть	Планировать собственную деятельность, распределять	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

	местности.	«Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	в подвижную игру.	нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
90/11	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередуя ходьбу и бег (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Принимать качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Лёгкая атлетика (11 часов)						
93/14	Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
94/15	Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
95/16	Ходьба и бег.	Бег с изменением направления, ритма и	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять технику бега и	Находить ошибки при выполнении	Проявлять дисциплинированнос

	бег.	темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.	учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
96/17	Ходьба и бег.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
97/18	Прыжки.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
98/19	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
99/20	Прыжки.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Выполнять технику прыжков. Играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижную игру.	их исправления.	достижении поставленных целей.
100/21	Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2x2м) с расстояния 3-4м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
101/22	Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2x2м) с расстояния 3-4м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
102/23	Метание мяча.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
103	Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2x2м) с расстояния 3-4м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.				

