

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИВОСТОКСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-
ДЕТСКИЙ САД II ВИДА»**

Представлена
на МО учителей-дефектологов
КГОБУ Владивостокская КШ II вида
Протокол № 6
от « 19 » 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Владивостокской КШ II вида
И.П. Борисенко
19 06 2023



**Учебная рабочая программа
по физкультуре
четвертого класса на 2023-2024 учебный год**

Составлена на основе программы
Специальных(коррекционных)
образовательных учреждений II вида, 2-е
отделение (вариант I)
Составители сборника: Зикеева А.Г.,
Тигранова Л.И.
Допущено Министерством образования и
науки Российской Федерации 2-е издание,
исправленное Москва «Просвещение» 2006
г.
С учетом Федерального государственного
стандарта(второго поколения)

Составлена на основе
программы учебно-методического
комплекса «Планета знаний» под
редакцией Петровой И.А

Инструктор по физкультуре: Воронцова М.А.

г.Владивосток
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, учебного плана КГООУ Владивостокской КШ II вида на 2020-2021 учебный год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общей 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	прове дения	
1 Четверть							
Лёгкая атлетика (11 Часов)							
1	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.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Знать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	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.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать понятие «дистанция».	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 лебеди». Понятие «дистанция».	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	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.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации	Выполнять технику ходьбы и бег.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, помогать своим сверстникам,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	

		Подвижная игра «Гуси лебеди».	при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	бега. Играть в подвижную игру.	отбирать способы 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 «Ж 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 в процессе 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.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и

	Развитие скоростно-силовых качеств.	Игровые действия в условиях учебной деятельности.	именующегося опыта.	соревновательной деятельности.
Кроссовая подготовка (11 часов)				
12	Бег по пересеченной местности. Медленный бег, 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
13	Бег по пересеченной местности. Медленный бег, 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	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.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
14	Бег по пересеченной местности. Медленный бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега, по слабо пересечённой местности. 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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
15	Бег по пересеченной местности. Медленный бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега	Осваивать технику равномерного бега, по слабо	Выполнять технику бега по	Проявлять дисциплинированно

	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.	пересечённой 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 пересечённой 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 пересечённой 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 пересечённой 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 пересечённой местности. Играть в подвижную игру. Знать проявление 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 пересечённой 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	Выполнять технику бега по пересечённой местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

19	Бег по пересеченной местности.	Медленный бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м.-бег, 100м-ходьба). Подвижная игра «Оклябрыта». 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 «Копишки-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	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	

			действия в условиях учебной деятельности.		в процессе её выполнения.	процессе её выполнения.
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 беспшумно». 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 объективную оценку на основе освоенных 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 беспшумно». 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	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

	координационных способностей.	игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру.	соревновательной деятельности.	взаимопомощи и сопереживания.
26/4	Акробатик а. Строевые упражнения я.	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.	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 я.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавт». 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.	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 я.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавт». 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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
29/7	Равновесие е. Строевые	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

	упражнения я.	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: физические качества – «гибкость» и «равновесие».	Играть в подвижную игру. Знать, как проявляются физические качества «гибкость» и «равновесие».	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
30/8	Равновесие. Строевые упражнения я.	Перестроение по звеньям, по заданному 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.	Выполнить организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и чётко 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	Равновесие. Строевые упражнения я.	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 чётко 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.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не опийсь!».	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. 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. 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 сопереживания.
34/12	Равновесие. 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.	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 копы. Игра «Фигуры». 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 уноре 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.	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)

		движения. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей..	игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.	имеющегося опыта.	ситуациях и условиях.
39/17	Опорный прыжок. Лазание.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях 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!», «Октябрияга». Эстафеты. Развитие	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять	Выполнять правила игр и	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

		скороотно-силовых способностей.	качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	уметь играть в подвижные игры.	отбирать способы их исправления.	достижения поставленных целей.
--	--	---------------------------------	--	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

3 Четверть

Подвижные игры

44/1	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смиренно!», «Октябрьга», Эстафеты. Развитие скороотно-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 скороотно-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 скороотно-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: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие					

		скоростно-силовых 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 спизу 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	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	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			

		координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	общий язык и общие интересы.
61/18	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.	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	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические 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.
63/20	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические 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.
64/21	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Понка мячей по кругу». Развитие	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

	координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	соревновательной деятельности.	общий язык и общие интересы.
65/22	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 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
66/1	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 «Передача 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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
67/2	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 «Передача 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.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
68/3	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	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

	координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	исполняющего опыта.	общий язык и общие интересы.	
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.	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 взаимодействия 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.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
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.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	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».	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общую точку зрения.

		Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	соревновательной деятельности.	общий язык и общие интересы.
73/8	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 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.
74/9	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 «Мяч в обруч». 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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
75/10	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 «Мяч в обруч». 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
76/11	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 «Не давай мяча водящему». Развитие	Демонстрировать технические приёмы баскетбола. Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

		координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.		совершенствованией деятельности.	общий язык и общие интересы.
77/12	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 «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.	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.
78/13	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 «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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
79/14	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 «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.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4 Четверть						
Кроссовая подготовка (10 часов)						
81/1	Бег по пересечён	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества	Выполнять технику бега по пересечённой	Характеризовать явления (действия и поступки),	Активно включаться в общение и взаимодействие со

	ной местности.	ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	местности. Играть в подвижную игру.	давать им объективную оценку на основе освоения знаний и имеющегося опыта.	сверстниками на 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. 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 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-	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества	Выполнять технику бега по пересечённой	Технически правильно выполнять	Активно включаться в общение и взаимодействие со

	ной местности.	ходьба). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	местности. Играть в подвижную игру.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
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 «Гретий лишний». 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 «Прстий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по 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-	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества	Выполнять технику бега по пересечённой	Планировать собственную деятельность,	Активно включаться в общение и взаимодействие со

	ной местности.	ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	местности. Играть в подвижную игру.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
90/11	Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м-бег, 100 м-ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по 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 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.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, 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 «Парапютисты».	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	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять	Выполнять технику прыжков.	Находить ошибки при выполнении	Проявлять дисциплинированность

		одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. 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.
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 метании 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 метании 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 метании 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.				

