

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ЧОУ «ЛИДЕР»
(протокол от 29.08.2023г. №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ЧОУ «ЛИДЕР»
от «31» августа 2023г.
№ 27

_____ (Петрова Л.В.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- ФГОС НОО;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
- Письма МО РФ от 14.05.1999 №717/11-12 «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»;
- Письма МО РФ от 31.10 2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физкультурой»;
- Образовательной программы ЧОУ «Школа «ЛИДЕР»;

Данная программа составлена на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», разработанной Ляхом В.И. и Зданевичем А.А. и на основании данных о состоянии здоровья и физического развития, основной, подготовительной и специальной меди

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Общая характеристика учебного предмета

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Место учебного предмета

В учебном плане на учебный предмет физическая культура во 2 классе отводится 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды, формы, порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старается, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции лицея, спортивной школе района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корrigирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться, от средней арифметической оценки.

Содержание учебного предмета

-Основы знаний о физической культуре:

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

Легкоатлетические упражнения

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики

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

Кроссовая подготовка

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

Подвижные игры

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

Подвижные игры с элементами баскетбола

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха
методические издания по физической культуре для учителей.

Материально-техническое обеспечение

Ноутбук
Мультимедиапроектор
Экран
Кольцо баскетбольное
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
Скамейка гимнастическая
Шведская стенка
Сетка волейбольная
Ворота футбольные
Спортивный инвентарь (скакалки, ракетки, обручи, набивные мячи и др.)

Календарно-тематическое планирование

Раздел	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)
Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Кроссовая подготовка Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
Преодоление малых препятствий. ОРУ. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
Гимнастика Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в	Оценивание красоты телосложения и осанки,

	по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	комбинации	сравнение их с эталонными образцами.
Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Подвижные игры ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
Кроссовая подготовка Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом с бегом	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

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

Календарно-тематическое планирование

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

		способностей		
8		Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
9		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
10		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
11		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Зашита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
		Кроссовая подготовка (14 часов)		
12		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
13				Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
14		Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
15				Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
16		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
17				. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
18		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
19				Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
20		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
21				
22		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
23				
24		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
				Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог

25		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба).	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
		Гимнастика (18 часов)			
26		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях
27		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
29		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
30 31		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
32		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
33		Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры

			прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
34 35		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
36		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
37		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
38		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
39		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
40		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
41 42		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
43		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

		ОРУ в движении.	упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		
		Подвижные игры (15 часов)			
44		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
45		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
46		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
47		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
48		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
49		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
50		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
51		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
52		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
53		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
54		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
55 56		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
57 58		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры

			Подвижные игры на основе баскетбола (18 часа)		
59 60		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
61		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
63 64		ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
65		ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
66		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
67		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
68 69		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71 72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры

		(кольцо, щит, мишень).		баскетбол	
73 74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог
75		ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
76		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
		Кроссовая подготовка (9 часов)			
77		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
78		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры
79		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
80		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
81		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом с бегом	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
82 83		Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом с бегом	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
84 85		Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
		Легкая атлетика (17 часов)			
86		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение

		с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	бегать с максимальной скоростью до 60 м	в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
87		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
88		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
89		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
90		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
91		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
92		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
93		. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
94		. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
95		. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
96		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на	.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

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

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения

Печатные пособия.

Комплексная программа «Физическое воспитание»

Учебник Физическая культура .1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение»

Технические средства обучения.

Музыкальный центр

Цифровые образовательные ресурсы.

Презентации: «Спорт в жизни человека» «Мы за здоровый образ жизни» «Техника безопасности на уроках физической культуры»

Учебно - практическое оборудование

Бревно напольное

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая

Скалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ЧОУ "ЛИДЕР", ПЕТРОВА ЛАРИСА ВИКТОРОВНА, ДИРЕКТОР

27.10.23 13:29 (MSK)

Сертификат 0187A7E70077B004BA4FBEB37BA60623E0