

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 класса.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе использую учебники: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014г.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016 г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения—физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогики сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в малом зале, с недооснащением общеобразов. учреждения согласно требованиям к оснащению общеобразовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ Федерального компонента государственного стандарта общего образования, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «Гимнастика» (упражнения на параллельных брусьях, на перекладине); в связи с перечисленными причинами время, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (3 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	21
1.5.	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Планируемые результаты:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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.

1.2. Социально-психологические основы.

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, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие эстафеты. Команды «Старт!!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3× 10 м/с	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180-360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г. на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг. одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованной комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячом, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («пионербол», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту..

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- Оконцепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011—2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

Учебно—практическое и учебно—лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

Пришкольная площадка:

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Решаемые проблемы(цели)	Планируемые результаты				Вид конт роля	Дата план	Дата фак т
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
Лёгкая атлетика (11ч.)										
1.	Ходьба и бег (5ч) Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Вводный	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить разнообразиям ходьбы; учить слушать и выполнять команды.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Познавательные: понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Задавать вопросы;	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	Текущий		
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	Комплексный	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цели: развивать	Уметь: правильно выполнять основные движения в	Научатся: самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на	Познавательные: понимание и принятие цели сформулированной педагогом; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Текущий		

	Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		умение выполнять команды, выносливость в беге; -учить принимать положение «высокого старта».	ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)	короткую дистанцию. Технически правильно принимать положение высокого старта	при выполнении упражнений и участия в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	занятий; проявление учебных мотивов.			
3.	Ходьба через препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Комплексный	Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта; бег на 30 м.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения; Бегать на короткую дистанцию	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		
4.	Ходьба через препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быstroногих». Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Что такое челночный бег? Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения; закрепить навык	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

			положение «высокого старта».							
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Учётный	Как работать над распределением сил на дистанции? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения; -проведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта; – развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением выполнять бег с высокого старта.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
6.	Прыжки (3 ч). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Комплексный	Как прыгать с высоты и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжки в длину с места, с разбега соблюдая правила безопасности во время приземления	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

						ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.				
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Жизненно важные способы передвижения человека? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжки в длину с места, с разбега, с высоты соблюдая правила безопасности во время приземления	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Комплексный	Правила выполнения прыжков в длину. Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания), соблюдая правила безопасности во время приземления	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		
9.	Метание (3 ч). Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра	Комплексный	Правила выполнения метания малого мяча с места на дальность? Цели: учить правильной технике метания	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (метание с места); -выполнять правильное движение рукой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

	«Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		предмета.	мячи на дальность с места и из различных положений	для замаха в метании; -технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.				
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Комплексный	Правила метания малого мяча. Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание) мяча с правильной постановкой руки; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Комплексный	Как правильно поставить руку при метании? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячами; учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета; -соблюдать правила безопасности во время метания.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		

Кроссовая подготовка (14ч)

12.	Бег по пересеченной местности (14ч) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Комплексный	Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Комплексный	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Текущий		
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения	Комплексный	«Здоровье» что это такое? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения	Комплексный	Что такое выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Комплексный	Какими способами можно развивать выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Комплексный	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Комплексный	Развитие выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		

21.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Комплексный	Способы развития выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - выполнять упражнения для развития выносливости.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Комплексный	Какие качества развиваются при длительном беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.учить правильному дыханию.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		

23	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		Как стать выносливым? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. Учить правильному дыханию.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
24.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Комплексный	Как развивать выносливость при преодолении препятствий? Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения при преодолении препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

25.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Учётный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние без остановки. -бег на 1000м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Без учёта времени, выполняют без остановок.		
Гимнастика (18 ч)										
26.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Как вести себя в спортивном зале? Цели: закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках; развивать координационные способности	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		
27.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Комбинированный	Как технически грамотно выполнить кувырок вперёд?	Уметь: выполнять строевые команды;	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Текущий		

	первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	-выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; - организовывать и проводить подвижные игры	условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	поставленных целей			
28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Комбинированный	Как правильно выполнять стойку на руках, на голове у опоры и без неё? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики под контролем учителя.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Комбинированный	Что общего при выполнении различного вида стоек? Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; учить стойке на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики под контролем учителя.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения,	Совершенствованный	Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; повторить технику выполнения стойки на руках и на голове со страховкой;	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.		правила пове- дения во время занятий физ- культурой					
31.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Учётный	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; повторить технику выполнения стойки на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. Организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Оценка техники выполнения комбинации		
32.	Висы. Строевые упражнения (6 ч). Построение в две шеренги. Перестроение из	Комплексный	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке?	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: -выполнять вис, стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	Текущий		

	двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		Цели: учить выполнять вис, стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися.		выполнять упражнения с гимнастической палкой.	физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	результата.			
33.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Комплексный	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на перекладине? Цели: учить выполнять вис, стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: -выполнять вис, стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра	Комплексный	Какие существуют упражнения для развития силы? Цели: развивать силовые способности; повторить технику выполнения вися стоя и лёжа.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: -выполнять вис, стоя и лёжа; -оценивать дистанцию и интервал в строю; -выполнять упражнения с гимнастической палкой. - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий		

	«Космонавты». Развитие силовых способностей					ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.				
35.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Комплексный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении вися на согнутых руках.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
36.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей	Совершенствован	Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	голосок». Развитие силовых способностей									
37.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Учётный	Правила проведения разминки с предметами. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться чёткого и правильного выполнения. выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Подтягивания : м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.		
38.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч) Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической	Изучение нового материала	Какие бывают способы лазания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату? Цели: учить лазанию по наклонной скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; выполнять различные виды перелезаний; соблюдать правила безопасности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.			ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.				
39.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Совершенствован	Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
40.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Совершенствован	Как лазать и перелезать через гимнастические снаряды? Цели: учить лазанию по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Текущий		

			навык лазанья по канату.							
41.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Совершенствованная	Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. Цели: закрепить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
42.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Комбинированный	Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды;	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
43.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Комплексный	Первая помощь при травмах. Цели: развивать силу, ловкость,	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату;	Научатся: - выполнять технически правильно лазанье	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Текущий		

	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды; учить какую первую помощь можно оказать при мелких травмах.	выполнять опорный прыжок	и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	достижении поставленных целей			
Подвижные игры (18 ч)										
44	Подвижные игры (18 ч) ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием..	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - соблюдать требования техники безопасности -организовывать и проводить подвижные игры; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
45.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствованная	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - соблюдать требования техники безопасности– - бережно обращаться с	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

50.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением Т.Б.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
51.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствованная	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		
52.	Шахматы (3)									
53.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

			физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.		эстафетах.	оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.				
54.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствованная	Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		
55.	Шахматы (4)									
56.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствованная	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
57.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим	Совершенствован	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные	Научатся: взаимодействовать со сверстниками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы	проявляют дисциплинированность, трудолюбие	Текущий		

	флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ия	Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	игры с бегом, прыжками, метанием.	в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	и упорство в достижении поставленных целей			
58.	Шахматы (5)									
59.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Кузнечики», «Попади в мяч». «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствован	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
60.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Кузнечики», «Попади в мяч». «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствован	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы			

			соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		-проводить подвижные игры;	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.				
61.	Шахматы (6)									
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)										
62.	Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комплексный	Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча;	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Совершенствованная	Как правильно ловить мяч после броска партнёра? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

	способностей		мяча.		подвижные игры	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.				
64.	Шахматы (7)									
65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Совершенствован	Как ведется счет в баскетболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте;	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Совершенствован	Способы выполнения бросков мяча. Цели: учить распределять роли игроков в командной игре; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами;.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

71.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Комбинированный	За что назначается штрафной бросок? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
72.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Совершенствование	Как бросать мяч в корзину? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; -играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
73.	Шахматы (10)									
74.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча	Комплексный	Ведение мяча. Цели: совершенствовать	Уметь: владеть мячом (<i>держат, пере-</i>	Научатся: - творчески подходить к выполнению	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам,	Текущий		

	с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; -учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры.	<i>давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; -выполнять ведения мяча на месте и в движении.	решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	умеют находить с ними общий язык и общие интересы			
75.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Совершенствование	Какие бывают игры с мячом? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;</i>	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
76.	Шахматы (11)									
77.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	Совершенствование	Правила выполнения упражнений в парах. Цели: совершенствовать	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

	руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; -учить правильно ставить руки при ловле мяча; -играть в мини-баскетбол.	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.				
78.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
79.	Шахматы (12)									
80.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	Комплексный	Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Научатся: -технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила пове-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

83.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствованная	Ведение мяча правой, левой рукой. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
84.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу», «Играй, играй, мяч не давай».. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствованная	Правила игры в баскетбол. Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		

85.	Шахматы (14)									
Кроссовая подготовка (7 ч)										
86.	Бег по пересечённой местности (7ч) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Комплексный	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; -учить безопасному преодолению полосы препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Научатся: -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
87.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплексный	Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - проходить полосу препятствий.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		

88.	Шахматы (15)									
89.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Комплексный	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
90.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега .	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		
91.	Шахматы (16)									
92.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление	Учётный	Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге,	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой	Научатся: развивать выносливость различными способами и понимать	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Без учета времени,		

	работающих групп мышц		прыжках, играх. - Кросс (1 км).	ой местности (до 1 км)	значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки.	действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	нестандартных ситуациях	выполняют без остановок и		
Лёгкая атлетика (10 ч)										
93.	Ходьба и бег (4 ч) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Комплексный	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить выполнять челночный бег 3х10 м; - развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
94.	Шахматы (17)									
95.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Комплексный	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Научатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега .	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

96.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Учётный	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением; -проведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта;	Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; -грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
97.	Прыжки (3ч) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Как выполняется прыжок в длину с места? Цели: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Научатся: - выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления -выполнять технически правильно челночный бег.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Как выполнять прыжок в длину с разбега? Цели: формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. -закрепить технику прыжка в длину.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Научатся: -технически правильно выполнять прыжки разными способами; - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Как выполняется прыжок в высоту? Цели: учить технике прыжка в высоту с прямого разбега; формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Научатся: -выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; -технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
100	Метание мяча (3ч). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки) -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету? Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на	Уметь: Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из	Научатся: -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; - правильно передавать эстафету в различных ситуациях,	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий		

	качеств		дальность; .метать предметы из разных положений; -выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала.	различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности.				
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств Подведение итогов учебного года.	Компл ексны й	Как использовать полученные в про- цессе обучения навыки? Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; -метать предметы из разных положений; Выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала;	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Научатся: -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; - правильно передавать эстафету в различных ситуациях; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинирован- ность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	Теку- щий		