Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
На заседании МО	зам.директора по УВР	Директор школы
Протокол № 1	Семенова Е.Н.	Старчак А.В
от «26» 08 2019 г.	от «28» 08 2019 г.	Приказ №
		от «29» 08 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре в 4 классе

Учитель : Курбанова Е.В.

МКОУ «Коктюбейская ООШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4класса.

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, 2012).

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.

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.

Цельюшкольного 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 демократизациив 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 гуманизациипедагогического 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 подходзаключается 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 оптимизациясостоит 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;
- приказеМинобрнауки 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 недооснащениемобщеобразов. 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 объёме по разделу «Гимнастика» (упражнения на параллельных брусьях, на перекладине); в свяжи с перечисленными причинами время, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
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

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:

- **о**б 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.**
2.

2.1.Естественные основы.

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

3 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2.2.Социально-психологические основы.

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

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

2.3.Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

3 – 4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2.4.Подвижные игры.

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

2.5.Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

2.6.Легкоатлетические упражнения.

1 – 2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в дилну и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы. Понятие эстафета. 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 180-360^0.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150г. 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.

Вгимнастических 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 180^0, 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 упрощенным 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, приоценивание 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.

.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Решаемые проблемы(цели)	Планируемые результаты				Вид контроля	дата
				Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Лёгкая атлетика (11ч.)									
1.	**Ходьба и бег (5ч)** Ходьба с изменением длины и часто-ты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	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 разновидностям 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; К***оммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.Задавать вопросы;	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалуОриентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к	Текущий	

	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ						новому, собственно школьному содержанию занятий.		
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Комплексный	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? **Цели:** развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; -учить принимать положение «высокого старта».	строй, шеренга, колонна***Уметь:***.правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью *(до 60м)*	Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на короткую дистанцию. - Технически правильно принимать положение высокого старта	***Познавательные:***понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии 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.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.	Текущий	
3.	Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная	Комплексный	Где и как выполняется построение в начале урока?	***Уметь:***.правильно выполнять основные движения в	Научатся: - выполнять организующие	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной	Текущий	

	эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств .		**Цели:** закрепить навык построения в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта; бег на 30 м.	ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью *(до 60м)*	строевые команды и приемы;- разминаться, применяя специальные беговые упражнения; Бегать на короткую дистанцию	***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.	деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
4.	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	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 положение «высокого старта».	челночный бег ***Уметь:.***правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальнойскоростью *(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; осу ществляют 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	
5.	Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра	Учётный	Как работать над распределением сил на дистанции? Корректировка техники бега.	**Уметь:**правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге;	Научатся: выполнять легкоатлетические упраж-	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	*30 м:* м.:5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–	

	«Невод». Развитие скоростных способностей		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.	бегать с максимальной скоростью *(до 60м)*	нения; Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением - выполнять бег с высокого старта.	поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.	достижении поставленных целей	5,7–6,0 с.; *60 м:* м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	
6.	**Прыжки (3 ч).** Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-	Комплексный	Как прыгать с высоты и в длину с места? **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжкив длину с места, с разбега соблюдая правилабезопасности 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; выполнятьупражнениепо образцу учителя и показулучших учеников	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнениядействия; вносят необходимые коррективы в действиепосле его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимаютоценку учителя. ***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	

	силовых качеств								
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Жизненно важные способы передвижения человека? **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжкив длину с места, с разбега, с высоты соблюдая правилабезопасностиво время приземления	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Научатся: - выполнятьлегкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнятьупражнениепо образцу учителя и показулучших учеников	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера 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 способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Правила выполнения прыжков в длину. **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжкив длину с разбега (с зоны отталкивании),соблюдая правилабезопасностиво время приземления	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Научатся: - выполнятьлегкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий	

9.	**Метание (3 ч).** Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Правила выполнения метания малого мяча с места на дальность? **Цели:** учить правильной технике метания предмета.	**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 с места); -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; -технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	***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	Текущий	
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Правила метания малого мяча. **Цели:** учить правильной постановке руки приметания 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.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Как правильно поставить руку при метании? **Цели:**совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнении с мячами; учить правильной постановке руки приметания 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: -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	Метание в цель *(из пяти попыток – три попадания)*	
Кроссовая подготовка (14ч)									
12.	**Бег по пересеченной местности (14ч)** Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие	Комплексный	Каковы правила развития выносливости? **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); 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	

	выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости								
13.	Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	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 10мин*); 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.	Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Заяц без логова». 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 10мин*); 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.	Равномерный	Компл	Как работать над	**Уметь:** бегать в	**Научатся:**	***Познавательные:*** ориентируются в	понимают	Теку-	

	бег *(7 мин).*Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости	ексный	распределением сил на дистанции? **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	равномерном темпе (*до 10мин*); чередовать ходьбу с бегом;правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	щий	
16.	Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «День и ночь». Развитие выносливости	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 10мин*); 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.	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба –*	Комплексный	Что такое выносливость? **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); чередовать ходьбу с бегом;правильно	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий	

	90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	выполнять основные движения при ходьбе и беге	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;	в общении и взаимодействии.	целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
18.	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	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 10мин*); чередовать ходьбу с бегом;правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - соблюдатьправила взаимодействияс игроками	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнениеи 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.	Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости	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 10мин*); чередовать ходьбу с бегом;правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместес 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.		Компл	Развитие	**Уметь:** бегать в	Научатся:	***Познавательные:*** используют общие	понимают	Теку-	

	Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «На буксире». Развитие выносливости	ексный	выносливости. **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	равномерном темпе (*до 10мин*); чередовать ходьбу с бегом;правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - организовывать и проводить подвижные игры	приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.	значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	щий	
21.	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	Комплексный	Способы развития выносливости. **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); 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.	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	Комплексный	Какие качества развиваются при длительном беге? **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.учить правильному	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); 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	***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	

			дыханию.		во время занятий физическими упражнениями				
23	Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Паровозики». Развитие выносливости		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 10мин*); 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 распределениифункций 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.	Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра	Комплексный	Как развивать выносливость при преодолении препятствий? **Цели:** учить соблюдать правила безопасного	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 10мин*); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять	**Научатся:** равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и Текущий упорство в достижении поставленных	Текущий	

	«Наступление» . Развитие выносливости		поведения припреодоление препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	основные движения при ходьбе и беге	-развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.	целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника ми и взрослыми		
25.	Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игра «Наступление»	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	
Гимнастика (18 ч)									
26.	**. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6ч)** ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!»,	Изучение нового материала	Как вести себя в спортивном зале? **Цели:** закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках;	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	**Научатся:** - выполнятьорганизующие строевыекоманды и приемы; -выполнять акробатически	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Текущий	

	«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн.скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		развивать координационные способности через упражнении в равновесии.		е упражнения;	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.			
27.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн.скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Комбинированный	Как технически грамотно выполнить кувырок вперёд? **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.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Научатся: - выполнятьорганизующие строевыекоманды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; - организовывать и проводить подвижные игры	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	
28.	ОРУ. Кувырок вперед,	Комбиниров	Как правильно выполнять стойку	***Уметь:***выполня	Научатся:	***Познавательные:*** используют общие приемы решения	проявляют дисциплиниров	Текущий	

	кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн.скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	анный	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 только под контролем учителя.	ть строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	- выполнятьорганизующие строевыекоманды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд,стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	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.	анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
29.	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по	Комбиниров анный	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	***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Научатся: - выполнятьорганизующие строевыекоманды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты	***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	Теку-щий	

	гимн.скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.		кувырка вперёд,стойку на лопатках, стойку на руках и голове.организовывать и проводить подвижные игры				
30.	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн.скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Совершенствования	Акробатические упражнений 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; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Научатся: - выполнятьорганизующие строевыекоманды 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 правила поведения во время занятий физ-	***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	

					культурой				
31.	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	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 раздельно и в комбинации	Научатся: - выполнятьорганизующие строевыекоманды 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	Выполнить комбинацию из разученных элементов	
32.	**Висы (6 ч).** ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув	Комплексный	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? **Цели:** учить выполнять вис стоя и	**Уметь:** выполнять висы, подтягивание в висе	**Научатся:** -выполнять вис стоя и лёжа; - оценивать дистанцию и интервал в	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий	

	ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.		строю; выполнять упражнения с гимнастическо й палкой. -	реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.			
33.	ОРУ с гимнастическо й палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Компл ексны й	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 виса.	**Уметь:** выполнять висы, подтягивание в висе	**Научатся:** -выполнять вис стоя и лёжа; - оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастическо й 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 дисциплинирова нность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Теку-щий	
34.	ОРУ с обручами. На гимнастическо й стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в	Компл ексны й	Какие существуют упражнения для развития силы? **Цели:**развивать силовые способности; повторить технику выполнения виса	**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. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо-	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Теку-щий	

	висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		стоя и лёжа.		-выполнять упражнения с гимнастической палкой. - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
35.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	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 виса 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.	ОРУ с мячами.	Совер	Какие качества	**Уметь:**	**Научатся:**	***Познавательные:***ставят и	проявляют	Теку-	

	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	шенствования	развиваются при подтягивании на перекладине? **Цели:** учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.	выполнять висы, подтягивание в висе	выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. -	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.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	щий	
37.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых	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	**Уметь:** выполнять висы, подтягивание в висе	**Научатся:** выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять технически	***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	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	

	качеств		и правильного выполнения. выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.		правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.				
38.	**Опорный прыжок, лазание по канату (6ч)** ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	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 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; 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 ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	
39.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание	Совершенствования	Каковы правила выполнения лазанья? **Цели:** учить лазанию по гимнастической стенке различными способами;	**Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастически	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.		е снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	задачей и условиями ее реализации;. ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
40.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствования	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 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:*** 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	
41.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор	Совершенствования	Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. **Цели:** закрепить техникулазанья по	**Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	**Научатся:** - выполнять технически правильно лазанье и перелезание	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку. ***Коммуникативные:*** формулируют	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий	

	на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.		через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	целей		
42.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? **Цели:** развивать силу, ловкость, координацию в лазанье иперелезании 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.	ОРУ в движении. Опорный прыжок	Учётный	Первая помощь при травмах. **Цели:** развивать силу, ловкость,	**Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	**Научатся:** - выполнять технически правильно	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Оценка техники	

	на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды; учить какую первую помощь можно оказать при мелких травмах.	опорный прыжок	лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	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	лазания по канату	
Подвижные игры (18 ч)									
44	**Подвижные игры (18 ч)** ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». 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. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». 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: - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности– - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	***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	
46.	ОРУ Игры «Белые медведи»,	Комплексный	Правила взаимодействия в игре .	**Уметь:** играть в подвижные	Научатся: взаимодейство	***Познавательные:*** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявляют дисциплинированность, трудо-	Текущий	

	«Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		**Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	игры с бегом, прыжками, метанием.	вать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	***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.	любие и упорство в достижении поставленных целей		
47.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? **Цели:**учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием**.**	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности. .	***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	
48.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-	Комплексный	Правила взаимодействия в игре. **Цели:**учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: - давать характеристику спортивных игр с мячом; - соблюдать правила пове-	***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	

	силовых качеств		подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		дения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
49.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Разновидности спортивных игр с мячом. **Цели:** учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: - давать характеристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	***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	
50.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	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	**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	

			безопасности.						
51.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	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: - 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.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? **Цели:**учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила 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:*** 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	
53.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Текущий	

	Развитие скоростно-силовых качеств		инвентаря? **Цели:**учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.		действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учител^. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.	поставленных целей		
54.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Комплексный	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 рас пределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Теку-щий	
55.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Комплексный	Как проводятся весёлые старты? **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения движении; 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	Теку-щий	

56.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Комплексный	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 «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	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: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	***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	
58.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Комплексный	Как проводятся весёлые старты? **Цели:** закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять	**Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую	***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	

			командные действия в эстафете и играх.		нагрузку во время участия в эстафетах.	***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
59.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Комплексный	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. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	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: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. -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; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		

61.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	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: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. -проводить подвижные игры;	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения 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:*** 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	
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									

62.	**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный	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 ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: -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.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный	Как правильно ловить мяч после броска партнёра? **Цели:** закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвиж-	***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	

					ные игры				
64.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный	Передача мяча **Цели:** развивать 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; разучить игру «Попади обруч».	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; - 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	
65.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Комплексный	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	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; - выполнять броски и ловлю мяча в парах; - соблюдать правила взаимодействи	***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	

			на месте;		я с игроками. организовывать и проводить подвижные игры				
66.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Комплексный	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 ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	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	
67.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных	Комплексный	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в баскетбол? **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры;технически правильно выполнять упражнения; - выполнять упражнение по образцу	***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	

	способностей		разными способами;		учителя и показу лучших учеников				
68.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Комплексный	Для чего устанавливаются правила игры? **Цели:** учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо; -учить ведению мяча на месте; - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами;	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	***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	
69.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Комплексный	Способы выполнения бросков мяча в корзину. **Цели:**закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо; - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами; -разучивание игры	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам игры; - организовывать и проводить подвижные игры	***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	

			мини-баскетбола.						
70.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Комплексный	Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. **Цели:** развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - учить быстрому движению при броске мяча;	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, 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	***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	
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Комплексный	За что назначаетсяштрафной бросок? **Цели:** совершенствовать навыкзаимодействияс партнеромв упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: - творческиподходитьк выполнениюупражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

			баскетбол.						
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Как бросать мяч в корзину? **Цели:**совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом;закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; -играть в мини-баскетбол.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, 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 взаимодействияс игроками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.	проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях	Текущий	
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн	Совершенствования	Как выполнять броски одной рукой? **Цели:**совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом;учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель; -играть в мини-баскетбол.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	- технически правильно выполнять бросок мяча; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;- соблюдать правила взаимодействи	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	ых способностей				яс игроками.				
74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Ведение мяча. **Цели:**совершенствовать координационные способности, глазомер точность при выполнении упражнений с мячом; -учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: - творческиподходитьк выполнениюупражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; -выполнять ведения мяча на месте и в движении.	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения. ***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	
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн	Комплексный	какие бывают игры с мячом? **Цели:**совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, 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 упражне-	***Познавательные:*** используют общие приемы решениипоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

	ых способностей		баскетбола; -играть в мини-баскетбол.		ниями с мячом - соблюдать правила взаимодействи яс игроками				
76.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн ых способностей	Компл ексны й	Как развивать выносливость, ловкость и координацию? **Цели:** совершенствовать навыкзаимодействи яс партнеромв 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 ***(держать, 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 взаимодействи яс игроками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различныхнестан дартных ситуациях	Теку-щий	
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-	Совер шенст вован ия	Правила выполнения упражнений в парах. **Цели:** совершенствовать навыкзаимодействи яс партнеромв упражнениях с мячом; -учить правильно ставить руки при	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, 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 преду-	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь	проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Теку-щий	

	баскетбол. Развитие координационн ых способностей		ловле мяча; -играть в мини-баскетбол.		преждения травматизма во время заня-тий упражне-ниями с мячом - соблюдать правила взаимодействи яс игроками	для регуляциисвоего действия.			
78.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы»Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн ых способностей	Совер шенст вован ия	Как правильно выполнять ведения мяча? **Цели:** совершенствовать навыквзаимодействи яс партнеромв 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 ***(держать, 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 взаимодействи яс игроками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачупри 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 дисциплинирова нность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей	Теку-щий	
79.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в	Совер шенст вован ия	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,***	- Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий	Теку-щий	

	кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		**Цели:**учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приёма мяча от партнёра -играть в мини-баскетбол.	***броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	язык и общие интересы		
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Способы выполнения бросков мяча в корзину. **Цели:** совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв 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 ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействияс 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	

81.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн ых способностей	Компл ексны й	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? **Цели:**закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навыкзаимодействи яс партнеромв упражнениях мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, пере-давать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно вы-полнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила пове-дения и преду-преждения травматизма во время заня-тий упражне-ниями с мячом. Соблюдать правила взаимодействияс игроками	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинирова нность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей	Теку-щий	
82.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-	Совер шенст вован ия	Как развивать ловкость? **Цели:** совершенствовать навыкзаимодействи яс партнеромв упражнениях мячом; развивать ловкость и координацию при	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, пере-давать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	- Научатся: технически правильно вы-полнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола,	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Теку-щий	

	стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		выполнении ведения мяча. -играть в мини-баскетбол.		передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействияс игроками	***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.			
83.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Ведение мяча правой, левой рукой. **Цели:** совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** 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 взаимодействияс игроками	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачупри 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.	ОРУ. Ловля и	Совершенст	Способы выполнения бросков	***Уметь:*** владеть мячом	- Научатся: технически	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;	оказывают бескорыстную помощь	Текущий	

	передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вование ия	мяча в корзину. **Цели:** совершенствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	***(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*** в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействияс игроками	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.	своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		

85.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствования	Правила игры в баскетбол. **Цели:** совершенствовать навыкивзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.	***Уметь:*** владеть мячом ***(держать, 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 взаимодействияс 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	
Кроссовая подготовка (7 ч)									

86.	**Бег по пересечённой местности (7ч)** Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Комплексный	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)*; чередовать ходьбу с бегом	**Научатся:** -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	***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; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
87.	Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 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 преодоление полосы препятствий.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом	**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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения. ***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.	Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Комплексный	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? **Цели:** развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; -развивать выносливость во время бега, при преодоления полосы препятствий, при проведения подвижных игр.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом	**Научатся:** - самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; - организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
89.	Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «День и ночь». 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)*; чередовать ходьбу с бегом	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.	Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м,*	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** учить бегу в равномерном темпе на длительное	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*;	**Научатся:** - выполнять легкоатлетические упражнения;	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий	Текущий	

	ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	чередовать ходьбу с бегом	- распределять свои силы во время бега .	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.	язык и общие интересы		
91.	Равномерный бег *(10 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Комплексный	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? **Цели:** учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; -учить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом	**Научатся:** - проходить усложнённую полосу препятствий; - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -развивать выносливость различными способами.	***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	
92.	Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Учётный	Каковы правила развития выносливости? **Цели:** развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. - Кросс *(1 км).*	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; чередовать ходьбу с бегом	**Научатся:** - развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без	***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 Текущий нестандартных ситуациях	Без учета времени	

					остановки.				
Лёгкая атлетика (10 ч)									
93.	**Ходьба и бег (4 ч)** Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	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 60м*)	**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.	Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Комплексный	Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:**совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением.	**Уметь:** правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*)	**Научатся:** - выполнять бег на 30 метров, используя - технику стартового ускорения; - 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	
95.	Бег на скорость *(30, 60*	Комплексный	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?	**Уметь:** правильно выполнять основныедвиже	Научатся: - выполнять бег на корот-	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые	проявляют положительные качества личности и	Текущий	

	*м).*Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей		**Цели:** совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	ние в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60м*)	кую дистанцию с учетом финишированию; - равномерно распределять свои силы во время бега .	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.	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
96.	Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	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	*30 м:* м.: 5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с. *60 м:* м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	
97.	**Прыжки (3ч)** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Как выполняется прыжок в длину с места? **Цели:** формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. 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	

	Тестирование физических качеств								
98.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических 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 с разбега.	**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 учетахарактера сделанных ошибок . ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	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	***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач . ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

					безопасного приземления;				
100	**Метание мяча (3ч).** Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	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 упражнении;	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способрешения. ***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	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	Комплексный	Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету? **Цели:** формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; .метать предметы из разных положений; -выполнять командные действия в эстафетах для закрепления	***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	**Научатся:** -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнении; - правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать	***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения. ***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	

	силовых способностей		учебного материала.	различных положений	требования техники безопасности при проведении эстафет.				
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств Подведение итогов учебного года.	Комплексный	Как использовать полученные в процессе обучения навыки? **Цели:** формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; -метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного 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 упражнении; - 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Метание в цель *(из пяти попыток – три попадания)*	