

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ур-Бедаревская начальная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2018



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МКОУ

«Ур-Бедаревская НОШ»

Л.В. Никифорова

«31» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов**

**Составители:
Макарова Н. С.
Очередник Т.В.**

Ур-Бедари

2018

Планируемые результаты освоения учебного предмета (на весь курс 1-4 класс)

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса будут:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжки в длину с места	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклоны вперед не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонью пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонью пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса будут:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонью пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонью пола	коснуться пальцами пола

коленях	колен	пола	пола		пола	пола
30 м	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса будут:
иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивания в висе	5	4	3			
Подтягивания в висе лежа согнувшись				12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта	5,8-5,5	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-6,4	6,8-6,6
Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Выпускник будет знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь;

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

Содержание учебного предмета (на весь курс 1-4 класс)

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки»). При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно(оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуя команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и

левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Подвижные игры

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкоатлетические упражнения

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.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
(на весь курс 1-4 класс)**

1 класс

№ п/п	Темы программы	Всего часов
1	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности Подвижные игры	14
2	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы Акробатические упражнения Гимнастические упражнения прикладного характера	21
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы спортивных игр	17
6	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	4
		99

2 класс

№ п/п	Темы программы	Всего часов
1	Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности Подвижные игры	16
2	Гимнастика	21
3	Легкая атлетика	26
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы спортивных игр	17
6	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	4
		102

3 класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный. Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности	12
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Подвижные игры	4
4	Гимнастика.	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Баскетбол Подготовка к выполнению нормативов ГТО	15
7	Итого	102

4 класс

№ п/п	Наименование тем	Всего часов
1	Вводный урок	1
2	Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности	21
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкоатлетические упражнения	21
7.	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	23
	Итого	102

1 класс Тематическое планирование

урока	Тема урока	Тип урока	элементы содержания, понятия	Фид контроля	Домашнее задание	УУД	Оборудование	Дата
I	Легкая атлетика	12				личностные		
1	правила поведения и техника безопасности на занятиях в спорт.зале.	теория	правила поведения и техника безопасности на занятиях в спорт.зале.			ценить и принимать следующие базовые	журнал, тетрадь, компьютер.	
2	строение в колонну	Вводный	основная стойка. «Смирно!».			ценности:	исток, стойки.	

	и шеренгу.		Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба на носках. Медленный бег 1 мин. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Различные варианты салок.			«добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». /важать к своей семье, к своим		
3	прыжки в длину с места.	Закрепляющий	правила поведения в спортзале. Основная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба пригнувшись, в приседе. Различные эстафеты с предметами. Бег 1 мин. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Различные варианты салок.			родственникам, любовь к родителям. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Оценивать жизненные	эстафетные палочки. Мячи малые. Стойки. Обручи. Свисток.	
4	прыжки в длину с места.	Закрепляющий	Основная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба на пятках вперед и назад. Различные эстафеты с предметами. Бег 30 м. Бег 2 мин. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. П/И «К своим флажкам»			уаций и поступки героев художественных постановок с точки зрения общечеловеческих норм.	эстафетные палочки. Мячи малые. Мячи волейбольные. Стойки. Обручи. Свисток. Флажки.	
5	30 метров. Прыжки в длину с места.	Закрепляющий	Основная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба на пятках вперед и назад. Различные эстафеты с предметами. Бег 30 м. Бег 2 мин. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. П/И «К своим флажкам»	Бег 30 м.		Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных	эстафетные палочки. Мячи малые. Мячи волейбольные. Стойки. Обручи. Свисток. Флажки. Секундомер.	

						ситуациях под руководством учителя.		
6	ходьба на носках.Различные эстафеты с предметами.	вершенствовани я	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба на носках.Различные эстафеты с предметами.Медленный бег 2 мин. Прыжки в длину с места.П/И «К своим флажкам»	прыжки в длину с места.		Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под	эстафетные палочки.Мячи малые.Мячи волейбольные.Стойки.Обручи.Свисток.Флажки.	
7	ходьба пригнувшись, в приседе. Различные эстафеты	вершенствовани я	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ. Ходьба пригнувшись, в приседе. Различные эстафеты с предметами.Медленный бег 3 мин.П/И «Класс,смирно!»	бег на 30 м		под руководством учителя. Использовать в своей деятельности простейшие приборы:	эстафетные палочки.Мячи малые.Мячи волейбольные.Стойки.Обручи.Свисток.	
8	ходьба на пятках вперед и назад.	вершенствовани я	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ.Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 3 мин. П/И«Класс,смирно!».Шестиминутный бег.			линейку, треугольник и т.д. Знавательные Ориентироваться в учебнике:	Стойки.Свисток	
9	шестиминутный бег.	вершенствовани я	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ.Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 3 мин. П/И«Класс,смирно!».Шестиминутный бег.	шестиминутный бег.		определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Стойки. Свисток.	
10	комплекс ОРУ с позами спортсменов. Наклоны вперед сидя на полу.	вершенствовани я	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов.Ходьба на носках. Медленный бег 4 мин. П/И «Запрещенное	наклоны вперед сидя на полу.		Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную	Стойки. Свисток. Метр.	

			движение».Наклоны вперед сидя на полу.			информацию в учебнике.		
11	комплекс ОРУ с позами птиц и животных.Подтяг ивания.	вершенствовани я	мирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба пригнувшись, в приседе. Медленный бег 4 мин. П/И «Запрещенное движение».Подтягивания.			Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	Стойки. Свисток. Перекладина.	
12	комплекс ОРУ с позами птиц и животных.Подтяг ивания.	вершенствовани я	мирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба пригнувшись, в приседе. Медленный бег 4 мин. П/И «Запрещенное движение».Подтягивания.	Подтягивания		коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы	Стойки. Свисток. Перекладина.	
II	Баскетбол	8				учителя, товарищей по классу. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться,		
13	Ловля и передача мяча в парах.	Вводный	Правила Т/Б и поведения .Построение в колонну и шеренгу.Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба на пятках вперед и назад. Прыжки на обеих ногах на месте.Ловля и передача мяча в парах. П/И «Два мороза».			общаться, благодарить. Слушать и понимать речь других.	Стойки баскетбольные.Св исток.	
14	Ловля и передача мяча в парах.Ведение мяча на месте.	Вводный	Правила Т/Б и поведения .Построение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба на носках. Медленный				Стойки баскетбольные. Стойки. Свисток.	

			бег 800 м. Прыжки поочередно на правой и на левой. Ловля и передача мяча в парах.Ведение мяча на месте. П/И «Два мороза».			участвовать в паре.		
15	зля и передача мяча в парах.Ведение мяча на месте.	закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба пригнувшись, в приседе. Прыжки на обеих ногах на месте. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. П/И «Зайцы в огороде».				чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток.	
16	зля и передача мяча в парах.Ведение мяча на месте.	закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных.. Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 800м. Прыжки поочередно на правой и левой. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. П/И «Зайцы в огороде».				чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток.	
17	зля и передача мяча в парах.Ведение мяча на месте.Метание мяча в цель.	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных.. Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 800м. Прыжки поочередно на правой и левой. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. П/И «Зайцы в огороде».	зля и передача мяча в парах.			чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток.	
18	дение мяча на месте. Метание мяча в цель.	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба на носках. Прыжки на обеих ногах на месте. Ведение мяча	дение мяча на месте.			чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток	

			на месте. Метание мяча в цель. П/И «Попрыгунчики-воробушки». Различные варианты салок. Преодоление пяти препятствий в зале.				
19	тание в цель с 3-4 м. Преодоление пяти препятствий в зале.	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба пригнувшись, в приседе. Медленный бег 900 м. Прыжки поочередно на правой и левой. Метание в цель с 3-4 м. П/И «Класс,смирно!», «Попрыгунчики-воробушки». Преодоление пяти препятствий в зале.				чи малые, свисток.
20	тание в цель с 3-4 м. Преодоление пяти препятствий в зале.	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба пригнувшись, в приседе. Медленный бег 900 м. Прыжки поочередно на правой и левой. Метание в цель с 3-4 м. П/И «Класс,смирно!», «Попрыгунчики-воробушки». Преодоление пяти препятствий в зале.	тание в цель с 3-4 м.			чи малые, свисток.
III	Подвижные игры	7					
21	ребят порядок строгий». Преодоление пяти препятствий в зале.	Закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба на пятках вперед и назад. Прыжки на обеих ногах на месте. П/И «Класс,смирно!», «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий». Преодоление пяти				йки, гимнастические скамейки, набивные мячи.

			препятствий в зале.					
22	ребят порядок строгий». Преодоление пяти препятствий в зале.	Закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба на пятках вперед и назад. Прыжки на обеих ногах на месте. П/И «Класс,смирно!», «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий». Преодоление пяти препятствий в зале.	еодоление пяти препятствий в зале.			ойки, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
23	дленный бег 1000 м. «Зайцы в огороде».	Закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба на носках. Медленный бег 1000 м. Прыжки поочередно на правой и левой. П/И «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Зайцы в огороде».				ойки, свисток.	
24	дленный бег 1000 м. «Зайцы в огороде».	Закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба на носках. Медленный бег 1000 м. Прыжки поочередно на правой и левой. П/И «Два мороза», «У ребят порядок строгий», «Зайцы в огороде».				ойки, свисток.	
25	1 «Класс,смирно!», «Зайцы в огороде».	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба пригнувшись, в приседе. Прыжки на обеих ногах на месте. П/И «Класс,смирно!», «Зайцы в огороде».				исток	
26	1 «Класс,смирно!», «Зайцы в огороде».	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба пригнувшись, в приседе. Прыжки на обеих ногах на				исток	

			месте. П/И «Класс,смирно!», «Зайцы в огороде».					
27	1 «Запрещенное движение», «Два мороза», «Попрыгунчики-воробушки»	вершенствовани я	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 1000 м. Прыжки поочередно на правой и левой. П/И «Запрещенное движение», «Два мороза», «Попрыгунчики-воробушки»				исток	
IV	Гимнастика	21						
28	авила т/б и поведения на уроке гимнастики. Положение «упор присев».	Вводный	авила т/б и поведения на уроке гимнастики. Построение в круг и несколько кругов. Упражнения на формирования осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Положение «упор присев».Эстафеты с предметами.				мнастические стенки, гимнастические маты, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки.	
29	звание гимнастического инвентаря и оборудования. Положение «упор присев», «группировка».	Вводный	звание гимнастического инвентаря и оборудования. Построение в круг и несколько кругов. Упражнения на формирования осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Положение «упор присев», «группировка». Эстафеты с предметами.				мнастические стенки, гимнастические маты, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки.	
30	звание гимнастического инвентаря и оборудования. Положение «упор присев», «группировка».	Вводный	звание гимнастического инвентаря и оборудования. Построение в круг и несколько кругов. Упражнения на формирования осанки. Лазанье по гимнастической стенке.				мнастические стенки, гимнастические маты, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные	

			Положение «упор присев», «группировка». Эстафеты с предметами.				ракетки.	
31	положение «упор присев», «группировка».	Закрепляющий	строение в круг и несколько кругов. Разучивание комплекса УГГ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Положение «упор присев», «группировка». Эстафеты с набивными мячами 1 кг.				гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
32	положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке.	Закрепляющий	строение по командам для проведения игр. . Разучивание комплекса УГГ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.				гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
33	положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке.	Закрепляющий	строение по командам для проведения игр. . Разучивание комплекса УГГ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.				гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
34	перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Закрепляющий	строение по командам для проведения игр. . Разучивание комплекса УГГ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с прыжками через препятствия.				гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки.	
35	лазание по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке.	Разучивающий	строение по командам для проведения игр. . Разучивание комплекса УГГ. Упражнения на гимнастических скамейках. Лазание по канату произвольным способом.				гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки.	

			Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с прыжками через препятствия.					
36	Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке.	Разучивающий	Разучивание комплекса УГГ. Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с прыжками через препятствия.				Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат.	
37	Лазанье по канату произвольным способом. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с прыжками.	Закрепляющий	Разучивание комплекса УГГ. Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Перекаты вперед и назад в группировке.			Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки.	
38	Упражнения на гимнастических скамейках.	Закрепляющий	Разучивание комплекса УГГ. Упражнения на гимнастических скамейках.				Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат.	

	Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.		гимнастических скамейках. Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.				маты, гимнастические скамейки, канат, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки	
39	Упражнения на гимнастических скамейках. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.	Закрепляющий	Устройство по заранее установленным местам. Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.				Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки	
40	Упражнения лежа и сидя на полу. Упор прогнувшись на бревне.	Разучивающий	Устройство по заранее установленным местам. ОРУ лежа и сидя на полу. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Висы на рейке гимнастической стенки. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с набивным мячом. Преодоление пяти препятствий.	Преодоление пяти препятствий			Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи.	
41	Лазанье по наклонной скамейке. Висы на канате, перекладинах.	Разучивающий.	Лазанье на вытянутые руки в стороны. ОРУ лежа и сидя на полу. Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по рейке	Скороходный бег			Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат,	

			гимнастической скамейки. Висы на канате,перекладине. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с набивным мячом.				набивные мячи ,гимнастическая перекладина	
42	азанье по наклонной скамейке. Висы на канате,перекладине	Закрепляющий	мыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ лежа и сидя на полу. Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Висы на канате,перекладине. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с набивным мячом.				мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи ,гимнастическая перекладина	
43	сы на рейке гимнастической стенки	Закрепляющий	мыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ лежа и сидя на полу. Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Висы на рейке гимнастической стенки. Упор прогнувшись на бревне.Эстафеты с гимнастическим обручем.Подтягивания.	дтягивания			мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи ,гимнастические обручи	
44	дтягивания лежа на наклонной скамейке.	Закрепляющий	мыкание на вытянутые руки в стороны. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания лежа на наклонной скамейке. Висы на канате,перекладине. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с гимнастическим обручем.	ыжок в длину с места Лазанье по канату произвольны м способом..			мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи ,гимнастические обручи	
45	дтягивания лежа на наклонной скамейке.	вершенствовани я	мыкание на вытянутые руки в стороны. Лазанье по канату произвольным способом.	занье по канату произвольны м способом.			мнастические стенки, гимнастические	

			Подтягивания лежа на наклонной скамейке. Висы на канате,перекладине. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с гимнастическим обручем.				маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи ,гимнастические обручи	
46	сы на рейке гимнастической стенки.	вершенствовани я	дтягивания лежа на наклонной скамейке. Висы на рейке гимнастической стенки.П/И «Вызов номеров».	ночный бег 3х10 м			мнастические стенки, гимнастические скамейки,стойки.	
47	афеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия	вершенствовани я	релезание через стойку матов. Висы на канате,перекладине. Эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия.П/И «Вызов номеров»				мнастические маты, канат, перекладина, набивные мячи, обручи.	
48	афеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия	вершенствовани я	релезание через стойку матов. Висы на канате,перекладине. Эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия.П/И «Вызов номеров»	клон вперед сидя на полу			мнастические маты, канат, перекладина, набивные мячи, обручи, метр.	
V Лыжная подготовка 18 часов								
49	чение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах.	Вводный теория	чение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж,надевание креплений.Ступающий шаг.Прохождение в медленном темпе до 1 км.				жи.	
50	строение с лыжами в руках в шеренгу.Укладка	Разучивающий	строение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж,надевание				жи	

	лыж,надевание креплений		креплений.Ступающий шаг.Прохождение в медленном темпе до 1 км.					
51	строение с лыжами в руках в шеренгу.Укладка лыж,надевание креплений	Разучивающий	строение с лыжами в руках в шеренгу.Укладка лыж,надевание креплений.Ступающий шаг.Прохождение в медленном темпе до 1 км.				жи	
52	ладка лыж,надевание креплений.Ступающий шаг.	Закрепляющий	строение с лыжами в руках в шеренгу.Укладка лыж,надевание креплений.Ступающий шаг.Прохождение в медленном темпе до 1 км	Передвижение ступающим шагом.			жи	
53	вороты переступая на месте.	Разучивающий	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
54	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом.	Разучивающий	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
55	редвижение скользящим шагом без палок.	Разучивающий	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
56	редвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град.	Закрепляющий	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. Ступающим щаем. Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
57	редвижение	Закрепляющий	вороты переступая на месте.				жи	

	скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град.		Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км					
58	дъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок	Закрепляющий	редвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км	редвижение скользящим шагом.			жи	
59	редвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. ступающим шагом.	Закрепляющий	редвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
60	дъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.	Закрепляющий	редвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км	редвижение скользящим шагом без палок.			жи	
61	уски в низкой стойке без палок.Прохожден ие в медленном темпе до 1 км	вершенствовани я	редвижение скользящим шагом. Подъем на склон 12-15град. ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км. Эстафеты с поворотами.	дъем на склон 12-15град. ступающим шагом.			жи	
62	уски в низкой	вершенствовани	редвижение скользящим шагом.				жи	

	стойке без палок.	я	Спуски в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Эстафеты с поворотами.					
63	афеты с поворотами.	вершенствовани я	редвижение скользящим шагом. Спуски в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Эстафеты с поворотами.	уски в низкой стойке без палок.			жи	
64	рохождение в медленном темпе до 1 км. Игра «Смелее с горки!»	вершенствовани я	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Игра «Смелее с горки!»				жи	
65	рохождение в медленном темпе до 1 км.	вершенствовани я	рохождение в медленном темпе до 1 км. Игра «Смелее с горки!»				жи	
66	ра «Смелее с горки!». Лыжные гонки	вершенствовани я	рохождение в медленном темпе до 1 км. Игра «Смелее с горки!». Лыжные гонки на дистанцию 500 м.	жные гонки на дистанцию 500 м.			жи	
VI	движные игры	9						
67	уговые эстафеты	Закрепляющий	уговые эстафеты с этапом до 100 м.				ойки, мячи,Обручи, свисток.	
68	уговые эстафеты	Закрепляющий	уговые эстафеты с этапом до 100 м.				ойки, мячи,Обручи, свисток.	
69	уговые эстафеты	Закрепляющий	уговые эстафеты с этапом до 100 м.				ойки, мячи,Обручи, свисток.	
70	У типа зарядки.	Закрепляющий	У типа зарядки. Различные виды салок.				ойки, свисток.	
71	У с малыми мячами. Различные варианты салок.	Закрепляющий	У с малыми мячами. Различные варианты салок. П/И «Гонка мяча!»				лые мячи,стойки, свисток.	
72	У с малыми мячами. Различные варианты салок.	Закрепляющий	У с малыми мячами. Различные варианты салок. П/И «Гонка мяча!»				лые мячи,стойки, свисток.	
73	У с гимнастическими	Закрепляющий	У с гимнастическими палками. Различные варианты салок.				мнастические палки,	

	палками.		П/И «Передал-садись».				стойки,мяч, свисток.	
74	У с гимнастической скакалкой. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	вершенствовани я	У с гимнастической скакалкой. Различные варианты салок. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.				инастические скакалки, мячи,стойки, ракетки, эстафетные палочки.	
75	афеты с предметами и обеганием стоек.	вершенствовани я	У с гимнастической скакалкой. Различные варианты салок. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.				инастические скакалки, мячи,стойки, ракетки, эстафетные палочки.	
VII Баскетбол 9 часов								
76	авила поведения и т/б на уроке.Ведение мяча на месте	Закрепляющий	авила поведения и т/б на уроке. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений с малыми мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Ведение мяча на месте.				лые мячи, баскетбольные мячи, свисток,стойки	
77	дение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	авила игры в баскетбол. Комплекс упражнений с малыми мячами. Медленный бег. Ведение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»				лые мячи, баскетбольные мячи, свисток,стойки	
78	дение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	авила игры в баскетбол. Комплекс упражнений с малыми мячами. Медленный бег. Ведение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»	Преодоление препятствий			лые мячи, баскетбольные мячи, свисток,стойки	
79	едленный бег. Ведение мяча в шаге.	Закрепляющий	мплекс упражнений с малыми мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Ведение мяча в шаге.	дтягивания в висе лежа.			лые мячи, баскетбольные мячи, свисток,стойки	
80	дение мяча в шаге.	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу.Бег с изменением				кетбольные мячи, свисток,стойки	

			направления. Ведение мяча в шаге.					
81	с изменением направления. Ведение мяча в шаге.	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу.Бег с изменением направления. Ведение мяча в шаге.	клоны вперед сидя на полу			кетбольные мячи, свисток,стойки	
82	редача мяча двумя руками в парах на месте.	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу.Бег с изменением направления. Передача мяча двумя руками в парах на месте.				кетбольные мячи, свисток,стойки	
83	редача мяча двумя руками в парах на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу.Бег с изменением направления. Передача мяча двумя руками в парах на месте. П/И «Вызов номеров»				кетбольные мячи, свисток,стойки	
84	редача мяча двумя руками в парах на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу.Бег с изменением направления. Передача мяча двумя руками в парах на месте. П/И «Вызов номеров»				кетбольные мячи, свисток,стойки	
VIII	гкая атлетика	15						
85	авила поведения и т/б на уроке л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Вводный теория	звания и правила подвижных игр. Правила поведения и т/б на уроке л/а. Расчет на первый-второй; «Смирно!», «Вольно».Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Смена сторон».				бивные мячи, Гимнастические маты, планка, стойки, мячи малые для метания.	
86	огоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Разучивающий	звания и правила подвижных игр. Расчет на первый-второй; «Смирно!», «Вольно».Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба				бивные мячи 1 кг., стойки, гимнастические маты, стойки, планка, малые	

			полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Вызов номеров»				мячи для метания.	
87	огоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Разучивающий	звания и правила подвижных игр. Расчет на первый-второй; «Смирно!», «Вольно». Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Вызов номеров»				бивные мячи 1 кг., стойки, гимнастические маты, стойки, планка, малые мячи для метания.	
88	ыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку.	Закрепляющий	звания и правила подвижных игр. Расчет на первый-второй; «Смирно!», «Вольно». Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку. Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Вызов номеров»	ыжки в длину с места.			бивные мячи 1 кг., стойки, гимнастические маты, стойки, планка, малые мячи для метания, скакалка.	
89	рестроение из одной шеренги в две. Прыжки через качающуюся скакалку. Метание мяча с места в вертикальную	Закрепляющий	звания и правила подвижных игр. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в	ночный бег 3х10м			бивные мячи 1 кг., стойки, гимнастические маты, стойки, планка, малые мячи для метания, скакалка.	

	цель.		высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку.Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Вызов номеров»					
90	перестроение из одной шеренги в две. Прыжки через качающуюся скакалку.Метание мяча с места в вертикальную цель.	Закрепляющий	звания и правила подвижных игр. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения в парах с набивными мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через качающуюся скакалку.Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Вызов номеров»	прыжки в высоту с прямого разбега.			Набивные мячи 1 кг., стойки, гимнастические маты, стойки, планка, малые мячи для метания, скакалка.	
91	прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	Разучивающий	перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места в вертикальную цель. П/И «Смена сторон».				малые мячи, гимнастические маты, малые мячи для метания.	
92	прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.	Разучивающий	перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Бег с изменением направления. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.				малые мячи,стойки, гимнастические маты, малые мячи для метания.	
93	прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на	Закрепляющий	перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Бег с изменением направления. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину	30 м			малые мячи,стойки, гимнастические маты, малые мячи для метания.	

	дальность.		с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.					
94	с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	Закрепляющий	рестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ для выполнения дома. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 30 м.				мнастические скамейки, стойки, скакалки, гимнастические маты, малые мячи для метания, эстафетные палочки, мячи.	
95	ыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.	Закрепляющий	мплекс ОРУ для выполнения дома. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.				мнастические скамейки, стойки, скакалки, гимнастические маты, малые мячи для метания, эстафетные палочки, мячи.	
96	ыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.	Закрепляющий	мплекс ОРУ для выполнения дома. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.	ыжки в длину с разбега на гимнастическ ий мат.			мнастические скамейки, стойки, скакалки, гимнастические маты, малые мячи для метания, эстафетные палочки, мячи.	
97	авила приема воздушных и солнечных ванн.	Закрепляющий теория	авила приема воздушных и солнечных ванн. Комплекс ОРУ для выполнения дома. Бег с преодолением простейших препятствий. Метание мяча с места на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 30 м.	тание мяча с места на дальность.			мнастические скамейки, стойки, скакалки, малые мячи для метания, эстафетные палочки, мячи.	
98	1000 м без учета времени.	Закрепляющий	авила приема воздушных и солнечных ванн. Комплекс ОРУ для выполнения дома.				мнастические скамейки, стойки, скакалки,	

			Бег с преодолением простейших препятствий. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.Бег 1000 м без учета времени.				эстафетные палочки, мячи.	
99	встречные эстафеты с этапом до 20 м.	вершенствование	правила приема воздушных и солнечных ванн. Комплекс ОРУ для выполнения дома. Бег с преодолением простейших препятствий. Встречные эстафеты с этапом до 20 м.Бег 1000 м без учета времени.	кратковременный бег			гимнастические скамейки, стойки, скакалки, эстафетные палочки, мячи.	

2 класс
Календарно-тематическое планирование

урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания, понятия	Формы контроля	Домашнее задание	УУД	Дата	Оборудование
І ЛЁГКАЯ АТЛЕТІКА 12 часов								
1	Правила поведения в спорт. зале.	Вводный	Правила поведения в спорт. зале. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».		Медленный бег	личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,		Стойки, флажки
2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне.	Знакомящий	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».		Медленный бег	взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и		Стойки, флажки
3	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в	Закрепляющий	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. П/И «Знамя»		Медленный бег	управление своими эмоциями в различных (нестандартных)		Стойки, флажки

	колонне.					ситуациях и условиях;		
4	прыжки с места и разбега в длину. Бег 30 м	ознакомительный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. Прыжки с места и разбега в длину. Бег 30 м П/И «Знамя»	30 м	прыжки с места	показание дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		исток, прыжки
5	прыжки с места и разбега в длину.	укрепляющий	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. Прыжки с места и разбега в длину. Прыжок с места. П/И «Метко в цель».	прыжок с места.	прыжки со скакалкой	показание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		исток, мячи малые
6	бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м.	ознакомительный	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ основные положения рук. Ходьба по кругу в колонне. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м. Медленный бег до 1500 м. Прыжки с места и разбега в длину. Подтягивания. П/И «Метко в цель».	подтягивания	длинный бег	улятивные и коммуникативные: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного		прыжки, секундомер мячи малые
7	бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м	укрепляющий	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ основные положения рук. Ходьба по кругу в колонне. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м. Медленный бег до 1500 м. Прыжки с места и разбега в длину. Челночный бег 3х10 м . П/И «Метко в цель».	челночный бег 3х10 м	бег с высоким подниманием бедра			прыжки, секундомер мячи малые
8	прыжки с места и разбега в длину. Челночный бег	укрепляющий	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ основные положения рук. Ходьба по кругу в колонне. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м.	челночный бег 4х9 м	подтягивания			прыжки, секундомер прыжки

			Медленный бег до 1500 м. Прыжки с места и разбега в длину. Челночный бег 4х9 м. П/И «Знамя».			отдыха и занятий физической культурой; организация		
9	с высоким подниманием бедра. Медленный бег	вершенствован ия	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ основные положения рук. Ходьба по кругу в колонне. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м. Медленный бег до 1500 м. Бег 6 мин . П/И «Знамя»	6 мин	жимания	самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места		ойки, секундомер ажки
10	в среднем темпе с изменением направления.	вершенствован ия	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ основные положения рук. Ходьба по кругу в колонне. Бег в среднем темпе с изменением направления. Челночный бег 3х10м. Медленный бег до 1500 м. П/И «Знамя».		мплекс ОРУ	занятий; анирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её		ойки, секундомер ажки
11	в среднем темпе с изменением направления. Медленный бег до 1500 м.	вершенствован ия	Основная стойка. Построение в установленном месте. ОРУ движение руками в разных плоскостях. Ходьба по кругу в колонне. Бег в среднем темпе с изменением направления. Медленный бег до 1500 м. П/И «Знамя».		мплекс ОРУ	выполнения; ализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; идение красоты		исток, ажки
12	ыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху).	вершенствован ия	Основная стойка. Построение в установленном месте. ОРУ движение руками в разных плоскостях. Ходьба по кругу в колонне. Бег в среднем темпе с изменением направления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). П/И «Знамя»		мплекс ОРУ	движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; ценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными		исток, набивные мячи, флажки

						образцами; правление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности		
II	БАСКЕТБОЛ	10						
13	правила поведения в спорт.зале. Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	учивающий	правила поведения в спорт.зале. Основная стойка. Построение в установленном месте. ОРУ движения руками в разных плоскостях. Ходьба по кругу в колонне. Бег в среднем темпе с изменением направления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. П/И «Снайпер».		правила т/б на уроке баскетбола			бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч.
14	метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	репляющий	сновная стойка. Построение в установленном месте. ОРУ движения руками в разных плоскостях. Ходьба по кругу в колонне. Бег в среднем темпе с изменением направления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание		иседания	едметные УУД: планирование занятий физическими упражнениями сime дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскет больные мячи

			мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Снайпер».			ложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;		
15	тание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	репляющий	Основная стойка. Повороты переступанием «Направо,налево». ОРУ основные движения туловищем. Ходьба по кругу в колонне. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Снайпер».		ыжки со скакалкой	редставление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; змерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; казание посильной помощи и моральной поддержкам рстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; рганизация и проведение со сверстниками подвижных и		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи
16	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	Основная стойка. Повороты переступанием «Направо,налево». ОРУ основные движения туловищем. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах на месте Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Метко в цель».		прыгивания вверх			бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи
17	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	Основная стойка. Повороты переступанием «Направо,налево». ОРУ основные движения туловищем. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах на месте Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху).		прыгивания вверх			бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные

			Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Метко в цель».			элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;		мячи
18	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	Основная стойка. Повороты переступанием «Направо,налево». ОРУ основные движения туловищем. Ходьба на носках и пятках.Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».		дьба на носках и пятках.	ережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи
19	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	Основная стойка. Повороты переступанием «Направо,налево». ОРУ основные движения туловищем. Ходьба на носках и пятках.Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».		вороты переступание м «Направо,налево».	выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействие со сверстниками по		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи
20	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	Основная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением		дьба на носках и пятках.	правилам проведения подвижных игр и соревнований; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения		ые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи

			вперед. Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».			двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; задача строевых команд, подсчёт при		
21	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Мяч соседу»	дение мяча правой и левой рукой	мплекс простейших упражнений типа зарядки.	выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение		кетбольные мячи
22	дения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Мяч соседу»	оски мяча двумя руками от груди	ыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.	отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;		
III	Подвижные игры	5						
23	мплекс простейших упражнений типа	акрепляющий	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс		месте шагом «Марш!			леченный мяч

	зарядки.		простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед. П/И «Мяч соседу»		Стой!».		
24	дьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		ражнения для бр.пресса		лечченный мяч
25	дьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		дьем туловища		лечченный мяч
26	дьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		дьем туловища		лечченный мяч
27	дьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	вершенствован ия	новная стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		дьем прямых ног		лечченный мяч
IV	ГИМНАСТИКА	21					
28	зание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь.	азучивающий	чение утренней гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		вторить правила т/б на уроке гимнастики		мнастическа я скамейка, гимнастиче ские маты
29	зание по наклонной	акрепляющий	начение утренней гимнастики.		зание по		мнастическа

	скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.		Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		пластунски			я скамейка, гимнастические маты
30	перелазание через гимнастическое бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	акрепляющий	игательный режим. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		ражнения для формирования правильной осанки			мнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастическая стенка
31	лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно.	акрепляющий	игательный режим. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		ражнения для формирования правильной осанки			мнастическая стенка, бревно, гимнастические маты
32	лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по бревну. Кувырок вперед.	азучивающий	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки.		кувырок вперед.			нат, бревно, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастическая скамейка

			Кувырок вперед. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.				
33	вырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	азучивающий	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.	дьба по бревну.	вырок вперед.		вно, гимнастические маты, гимнастическая скамейка
34	вырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в группировке в сторону.	азучивающий	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в группировке в сторону. Игры с набивными мячами 1 кг.		ойка на лопатках согнув ноги.		мнастически е палки,гимнастическая скамейка, канат, гимнастические маты, набивные мячи.
35	стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках.	акрепляющий	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом.		вырок в группировке в сторону.		мнастически е палки,гимнастическая скамейка, канат, гимнастические маты, пережати на, набивные мячи

			Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с набивными мячами 1 кг.					
36	сы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса.	акрепляющий	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с набивными мячами 1 кг.		зырок вперед			мнастически е палки, гимнастические маты, перекладина, набивные мячи
37	зание по канату произвольным способом. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	вершенствован ия	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Игры с набивными мячами 1 кг	зырок вперед.	ойка на лопатках согнув ноги.			мнастически е палки, гимнастическая стенка, бревно, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи
38	зание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической	вершенствован ия	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через	ойка на лопатках согнув ноги.	стойки на лопатках перекат вперед.			мнастически е палки, гимнастическая стенка,

	скамейке.		гимнастическое бревно. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Игры с элементами акробатики.				бревно, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
39	стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону	вершинствование	пережатие из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Из стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Игры с элементами акробатики.	кувырок в группировке в сторону.	жимания		бревно, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические маты.
40	лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом.	вершинствование	Повороты направо и налево переступанием. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом. Из стойки на лопатках пережат вперед. Игры с элементами акробатики. Преодоление препятствий.	преодоление препятствий	жимания		гимнастическая скамейка, канат, гимнастические маты.
41	стойки стоя, лежа, упоры	вершинствование	Повороты направо и налево		подтягивания		гимнастическая

	на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.	ия	переступанием. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.					я скамейка, канат, перекладина, гимнастические маты.
42	сы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазанье по канату произвольным способом. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.		дтягивания			мнастическая стенка, бревно, канат, гимнастические маты, перекладина.
43	занье по канату произвольным способом. Игры с прыжками через препятствия.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Лазанье по канату произвольным способом. Игры с прыжками через препятствия. Подтягивания.	дтягивания				мнастическая стенка, бревно, канат, перекладина, гимнастическая скамейка
44	дба по бревну перешагивая мячи.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения	ыжок в длину с	ражнения на формировани			нат, бревно, гимнастиче

	Повороты на носках на рейке скамейки.		на формирование правильной осанки. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с прыжками через препятствия. Прыжок в длину с места.	места	е правильной осанки			ская скамейка, подтягивания, гимнастическая скамейка
45	занье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с прыжками через препятствия. Челночный бег 3х10м.	лночный бег 3х10м	ражнение «щучка»			нат, гимнастическая скамейка, бревно, набивные мячи,перекладина, стойки
46	одьба по рейке гимнастической скамейке. Игры с прыжками через препятствия.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Игры с прыжками через препятствия. Наклоны вперед.	клоны вперед	ражнения для плечевого пояса			нат, гимнастическая скамейка.
47	ражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками					мнастическая скамейка.

	через препятствия.		через препятствия.				
48	ы с прыжками через препятствия.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками через препятствия.				мнастическа я скамейка
V	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18					
49	чение занятий физической культурой на свежем воздухе. Укладка лыж на снег, надевание.	Вводный	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.		авила т/б на уроке л.подготовки		жи
50	ладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом.	азучивающий	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.		редвижение ступающим шагом.		жи
51	строение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание.	азучивающий	строение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.		ладка лыж на снег, надевание.		жи
52	редвижение ступающим шагом. Прохождение в	акрепляющий	строение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание.		рохождение в медленном темпе до		жи

	медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		1500м.		
53	вороты переступанием на месте.	азучивающий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		вороты переступание м на месте.		жи
54	уск со склона. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.	акрепляющий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		вороты переступание м на месте.		жи
55	редвижение скользящим шагом. Спуск со склона.	акрепляющий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		дъем ступающим шагом.		жи
56	вороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом.	репляющий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		вороты переступание м на месте.		жи
57	вороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом.	репляющий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Кто быстрее войдет в гору».	вороты переступанием на месте.	уск со склона		жи
58	уск со склона. Подъем ступающим шагом.	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем		уск со склона.		жи

	Прохождение в медленном темпе до 1500м		ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Кто быстрее войдет в гору».				
59	Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.	Спуск со склона.	дъем ступающим шагом		жи
60	дъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Кто быстрее».	Подъем ступающи м шагом.			жи
61	редвижение скользящим шагом.Эстафеты	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Кто быстрее».				жи
62	редвижение скользящим шагом.Эстафеты	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.				жи
63	редвижение скользящим шагом.Эстафеты	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Попади в ворота».		ользящий шаг		жи
64	редвижение скользящим шагом	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. П/И «Попади в ворота».		ользящий шаг		жи
65	редвижение скользящим шагом.	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.		ользящий шаг		жи
66	редвижение скользящим шагом.	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км	рохождение дистанции 1 км			жи
VI	ОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	12					
67	У с баскетбольными мячами	учивающий	ОРУ с мячами(броски и ловля). Эстафеты с элементами		авила т/б на уроке в зале		жетбольные мячи

			баскетбола.				
68	У с баскетбольными мячами	грепляющий	РУ с мячами(броски и ловля). П/И «Послушный мяч»		ражнения для мышц плечевого пояса		жетбольные мячи
69	У с баскетбольными мячами	грепляющий	РУ с мячами(броски и ловля). П/И «Послушный мяч»		жимания		жетбольные мячи
70	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. П/И «Послушный мяч»		дтягивания		жетбольные мячи
71	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. Различные варианты салок(с мячом)		жимания		жетбольные мячи
72	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. Различные варианты салок(с мячом)		дтягивания		жетбольные мячи
73	У с набивными мячами	вершенствован ия	РУ с набивными мячами. П/И «Гонка мячей».		ыжки со скакалкой		бивные мячи
74	У с набивными мячами	вершенствован ия	РУ с набивными мячами. П/И «Гонка мячей».	прыжки со скакалкой за 30 сек	ыжки со скакалкой		бивные мячи
75	У с набивными мячами	вершенствован ия	РУ с набивными мячами. П/И «Гонка мячей».		прыгивания вверх		бивные мячи
76	движные игры	вершенствован ия	Эстафеты с элементами баскетбола.		иседания		ойки, баскетбольные мячи
77	движные игры	вершенствован ия	Эстафеты с элементами баскетбола.		иседания		ойки, баскетбольные мячи
78	движные игры	вершенствован ия	Эстафеты с элементами баскетбола.		ражнения для голеностопного сустава		ойки, баскетбольные мячи
VII	ГКАЯ АТЛЕТИКА	7					
79	ыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.	учивающий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки.Ходьба в приседе и полуприседе. Медленный бег		авила т/б на уроке л/атлетики.		мнастически е маты, стойки, перекладина, набивные

			1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.Метание мяча 1 кг. из-за головы сидя на полу. Эстафеты с баскетбольным мячом.				мячи, баскетбольные мячи
80	дленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.Метание мяча 1 кг. из-за головы сидя на полу. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	репляющий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки.Ходьба в приседе и полуприседе. Медленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.Метание мяча 1 кг. из-за головы сидя на полу. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с баскетбольным мячом.		прыгивания вверх		мнастически е маты, стойки, перекладина, набивные мячи, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
81	ыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.Метание мяча 1 кг. из-за головы сидя на полу. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	репляющий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки. Медленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.Метание мяча 1 кг. из-за головы сидя на полу. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с баскетбольным мячом.		прыгивания вверх		мнастически е маты, стойки, перекладина, набивные мячи, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
82	ыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	репляющий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба в приседе и полуприседе. Медленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.		ражнения для бр.пресса		мнастически е маты, стойки, перекладина, набивные мячи, баскетболь

			Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с баскетбольным мячом.				ные мячи, малые мячи для метания
83	прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	требляющий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба в приседе и полуприседе. Медленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с предметами		ражнение «щучка»		гимнастические маты, стойки, перекладина, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
84	прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель	звершенствовани	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Медленный бег 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с предметами	Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.	дъем туловища		гимнастические скакалки, Гимнастические маты, стойки, перекладина, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
85	челночный бег. Медленный бег 2 мин. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	звершенствовани	строение в шеренгу по команде. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ходьба в приседе и полуприседе.Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м. Эстафеты с предметами	тание мяча в цель на расстоянии 6м	иседания		гимнастические скакалки, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
VIII	СКЕТБОЛ	7					
86	ведение мяча на месте и	учивающий	строение в шеренгу по команде.		авила т/б на		кетбольные

	в шаге. Эстафеты с предметами		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ходьба в приседе и полуприседе. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафеты с предметами		уроке баскетбола			мячи, стойки
87	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами.	учивающий	строение в шеренгу по команде. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами.		клоны вперед сидя на полу			жетбольные мячи, стойки
88	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	репляющий	строение в шеренгу по команде. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ходьба в приседе и полуприседе. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами	Наклоны вперед сидя на полу	дтягивания			жетбольные мячи, стойки
89	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	репляющий	Правила безопасности при беге, прыжках и метании. Построение в шеренгу по команде. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ходьба в приседе и полуприседе. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами беге, прыжках и метании.	дтягивания	иседания			мнастические скакалки, Баскетбольные мячи, стойки
90	ведение мяча на месте и	вершенствован	Правила безопасности при	лночный бег	дленный бег			жетбольные

	в шаге. Передачи мяча двумя руками. Челночный бег	ия	беге,прыжках и метании. Построение в шеренгу по команде. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки» (различные варианты)				мячи, стойки
91	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	звершенствован ия	ег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки» (различные варианты)	ведение мяча на месте и в шаге.	дленный бег		жетбольные мячи, стойки
92	огоскоки 8 прыжков. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки»	звершенствован ия	ег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки 8 прыжков. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки» (различные варианты)	редачи мяча двумя руками.			жетбольные мячи, стойки
IX	ГКАЯ АТЛЕТИКА						
93	огоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	учивающий	ег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. П/И «салки» (различные варианты)	Прыжок в длину с места	авила т/б на уроке л/атлетики		ойки
94	ыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	учивающий	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.		огоскоки		лые мячи для метания
95	огоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	репляющий	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многоскоки 8 прыжков.		ыжки в длину		ышие мячи, Малые мячи для

	Метание мяча с места на дальность.		Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.					метания
96	Многооскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Занимающийся	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многооскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.		Метание мяча			большие мячи, Малые мячи для метания, эстафетные палочки
97	Многооскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Занимающийся	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многооскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.	Бег 30 м Многооскоки.	длинный бег			большие мячи, Малые мячи для метания, эстафетные палочки
98	ОРУ с малыми мячами. Метание мяча с места на дальность.	Зершенствован ия	ОРУ с малыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	Метание мяча			Малые мячи для метания, эстафетные палочки
99	ОРУ с малыми мячами. Метание мяча с места на дальность.	Зершенствован ия	ОРУ с малыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.	Метание мяча с места на дальность.	длинный бег			Малые мячи для метания, эстафетные палочки
100	Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км.	Зершенствован ия	ОРУ с малыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Эстафеты.	Эстафетный бег				Малые мячи для метания, эстафетные палочки
101	Физические игры	Зершенствован ия	Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты.	Бег 60 м				Малые мячи для метания, эстафетные палочки
102	Физические игры	Зершенствован ия	Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты	Подтягивания				Малые мячи для метания, эстафетные

								палочки
--	--	--	--	--	--	--	--	---------

3 класс Тематическое планирование

урока теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания, понятия	д контроля	Домашнее задание	УУД	Дата	оборудование
I	Легкая атлетика	14				познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, выделять и формулировать познавательные задачи, оценивать правильность выполнения учебных задач, выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач, самостоятельно планировать пути достижения целей, владеть способами организации и		
1	структаж по т/б. Высокий старт. Бег 2 мин. Эстафеты	обобщающий	содержание комплекса зарядки.Правила безопасности на уроке легкой атлетике. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Беговые упражнения.Высокий старт. Бег 2 мин. Круговые эстафеты.		повторить правила т/б на уроке	использовать общие приемы решения поставленных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, выделять и формулировать познавательные задачи, оценивать правильность выполнения учебных задач, выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач, самостоятельно планировать пути достижения целей, владеть способами организации и		эстафетные палочки
2	Высокий старт.Бег 3 мин. Эстафеты.	обобщающий	содержание комплекса зарядки.Правила безопасности на уроке легкой атлетике. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Беговые упражнения.Высокий старт. Бег 3 мин. Круговые эстафеты.		Высокий старт.			эстафетные палочки
3	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	обобщающий	Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Беговые упражнения.Высокий старт.Прыжки в длину с разбега. Бег 2 мин. Круговые эстафеты.		Прыжок в длину с места.			эстафетные палочки
4	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. ПИ	закрепляющий	Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево.		Высокий старт			исток.

	«Салки»		Различные многоскоки. Высокий старт.Прыжки в длину с разбега. Бег 3 мин. П/И «Салки»			проведения разнообразных форм занятий.		
5	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега.Метание мяча.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Различные многоскоки. Высокий старт.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места. Бег 4 мин. П/И «Салки»		дленный бег.	улятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, планировать свои действия в		чи для метания
6	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.Метание мяча с разбега	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Различные многоскоки. Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места. Бег 4 мин. П/И «Салки»	сокий старт	тание мяча	соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять		ойки, мячи для метания
7	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.Метание мяча с разбега. Бег 5 мин.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ типа зарядки. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места. Бег 5 мин. П/И «Белые медведи»	иночный бег	ыжок в длину с места	характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		ойки, мячи для метания
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.П/И.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места. Бег 5 мин. П/И «Белые медведи»	ыжки в длину с разбега	тание мяча	коммуникативные: слушать учителя, формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению,		чи для метания
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.П/И.	зершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ		дленный бег			чи для метания, стойки,

			типа зарядки.Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Метание мяча на дальность с места. Бег 6 мин. П/И «Белые медведи»			взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения		перекладина, маты.
10	У. Прыжок в высоту «перешагиванием». Метание мяча.	учивающий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ типа зарядки.Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Метание мяча на дальность с места. Бег 6 мин. П/И «Воробьи - вороны»	тание мяча	прыгивания вверх	легкоатлетических упражнений, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками,		чи для метания,
11	Метание мяча. Бег 7 мин.П/И.	учивающий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ типа зарядки.Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Бег 7 мин. П/И «Воробьи - вороны»	мплекс ОРУ	дленный бег	кватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаются за помощью.		йки, перекладина, маты.
12	ОРУ. Прыжок в высоту. Бег 1500 м.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ типа зарядки. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Бег 1500м. П/И «Воробьи - вороны»	1500 м	ыжки со скакалкой			йки, перекладина, маты.
13	Прыжок в высоту. Метание в цель. П/И «Салки»	зершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».Метание мяча в цель с 6 м. П/И «Салки».		тание мяча			йки, перекладина, маты, малые мячи для метания
14	Прыжок в высоту. Метание в цель. П/И «Салки»	зершенствовани я	держание комплекса зарядки. Правила безопасности на уроках. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Прыжок в высоту с разбега	ыжок в высоту	прыгивания вверх			йки, перекладина, маты, малые мячи для метания

			«перешагиванием».Метание мяча в цель с 6 м. П/И «Салки».					
II	Баскетбол							
15	Инструктаж по т/б. Метание мяча в цель. Передачи мяча в парах.	учивающий	держание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности на уроках. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Метание мяча в цель с 6 м. Передачи мяча в парах. П/И «Салки»		вторить правила т/б.	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи, использовать общие приёмы решения задач, ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, использовать общие приёмы решения задач, ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. улятивные: соблюдать технику безопасности, выбирать действия в соответствии с		ьшие мячи, мячи для метания, баскетбольные мячи.

						поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, уважать соперника, уметь работать в команде. коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, проявлять интерес к новому учебному материалу, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, управлять своими эмоциями,		
16	передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте, в ходьбе.	учивающий	чение утренней гимнастики. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте: направо, налево. ОРУ с большими мячами. Метание мяча в цель с 6 м. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. П/И «Белые медведи»		митация броска			большие мячи, мячи для метания, баскетбольные мячи.

17 18	передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте, в ходьбе. Бросок в кольцо. Метание в цель. Бросок мяча в кольцо.Специальные передвижения.	перепрыгивающий перепрыгивающий	выполнение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Метание мяча в цель с 6 м. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча с отражением от щита. П/И «Белые медведи» выполнение элементов стоя 1 класса. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Метание мяча в цель с 6 м. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «Белые медведи»	метание в цель	подтягивания			большие мячи, мячи для метания, баскетбольные мячи.	
19	Бросок мяча с отражением от щита.Остановка прыжком.	перепрыгивающий	выполнение элементов стоя 1 класса. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»		подтягивания			большие мячи, баскетбольные мячи,стойкие мячи	

20	Передачи мяча в парах.Ведение мяча шагом.	переплетающийся	вторение элементов стоя 1 класса. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»	передачи мяча в парах	исседания			большие мячи, баскетбольные мячи,стойки
21	Ведение мяча на месте.Остановка прыжком	учивающийся	вторение элементов стоя 1 класса. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»	ведение мяча на месте в ходьбе.	исседания			большие мячи, баскетбольные мячи,стойки
22	Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком.	зершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	бросок мяча с отражением от щита	имитация передачи			большие мячи, баскетбольные мячи,стойки
23	Остановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»	зершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с большими мячами. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Остановка прыжком	жимания стоя на коленях			большие мячи, баскетбольные мячи,стойки
III	Подвижные игры	4						
24	Подвижные игры.ОРУ с гимнастической скакалкой.	переплетающийся	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты		жимания			скакалки, баскетбольные мячи,

			на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с элементами баскетбола					стойки	
25	ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с набивными мячами		прыгивания вверх			скакалки, стойки, набивные мячи	
26	ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с набивными мячами					скакалки, стойки, набивные мячи	
27	ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	звершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с набивными мячами					скакалки, стойки, набивные мячи	
IV	Гимнастика	21				навательные:			
28	Инструктаж по т/б. Влияние физических упражнений на осанку.	учивающий	яние физических упражнений на осанку. Правила т/б на уроках гимнастики. Передвижение противоходом «змейкой». Комплекс ОРУ. Лазанье по канату. Кувырок в сторону.Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты в группировке вперед и назад. Игры с использованием обручей для пролезания.		вторить правила т/б	ставить новые задачи, выбирать наиболее эффективные способы решения задач, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений, владеть умениями выполнения		нат, гимнастические маты, обручи	
29	Комплекс ОРУ. Лазанье по канату.	учивающий	яние физических упражнений на осанку. Правила т/б на уроках гимнастики. Передвижение противоходом «змейкой». Комплекс ОРУ.		мплекс ОРУ			нат, гимнастические маты, обручи	

			Лазанье по канату. Кувырок в сторону.Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты в группировке вперед и назад. Игры с использованием обручей для пролезания.			прикладных упражнений, овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корректирующей физической культуры, овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз, овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений.			
30	кувырок в сторону. 2 кувырка вперед.	учивающий	редвижение противоходом «змейкой». Комплекс ОРУ. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Кувырок в сторону.Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты в группировке вперед и назад. 2-3 кувырка вперед слитно. Игры с использованием обручей для пролезания.		кувырок вперед			гимнастическое бревно, маты, обручи.	
31	Стойка на лопатках. Кувырки вперед.	учивающий	редвижение противоходом «змейкой». Комплекс ОРУ. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Игры с использованием обручей для пролезания.		Стойка на лопатках	ключевые:		гимнастическое бревно, маты, обручи.	
32	Лазанье по канату. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках.	учивающий	рестроение в две шеренги. Комплекс ОРУ. Лазанье по канату. . 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с использованием обручей для пролезания.		Стойка на лопатках	безопасности, организовывать учебное сотрудничество, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать двигательные		мат, гимнастические маты, обручи.	
33	Кувырки вперед.	учивающий	рестроение в две шеренги.	Комплекс	кувырок			мат,	

	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.		Комплекс ОРУ. Лазанье по канату. . 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с использованием обручей для пролезания.	ОРУ	вперед	действия, устранять ошибки, соотносить свои действия с планируемыми результатами, организовывать учебное		гимнастические маты, обручи
34	Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост».	учивающий	рестроение в две шеренги. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Перекаты в группировке вперед и назад. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.		рекаты из упора присев	сотрудничество, планировать и регулировать свою деятельность. коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, формировать		мнастически е палки, бревно, гимнастические маты.
35	Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.	учивающий	рестроение в две шеренги. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Перекаты в группировке вперед и назад. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.	кувырка вперед слитно.	зырок вперед в группировк е	собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений, формулировать, отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты, грамотно излагать собственную точку зрения, обсуждать содержание и		мнастически е палки, бревно, гимнастические маты.
36	азанье по канату. Из положения лежа на	учивающий	рестроение в две шеренги. Комплекс ОРУ с	ойка на лопатках	рост»	результаты совместной		мнастически е маты,

	спине мост.		гимнастическими палками. Лазанье по канату. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.			деятельности, уметь вести дискуссию, ставить вопросы, обращаются за помощью.		гимнастические палки
37	Перекаты в группировке вперед и назад. Из положения лежа на спине мост	Закрепляющий	чет на первый и второй. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты в группировке вперед и назад. Из положения лежа на спине мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.	положения лежа на спине мост.	вырок вперед			гимнастические маты, гимнастические палки
38	Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом	Закрепляющий	чет на первый и второй. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекаты в группировке вперед и назад. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.		ходьба на носках			гимнастические маты, бревно, гимнастические палки
39	Лазанье по канату. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см	Закрепляющий	чет на первый и второй. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.	комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	ходьба на пятках			гимнастические маты, канат, гимнастические палки
40	Лазанье по наклонной скамейке на коленях,	Закрепляющий	чет на первый и второй. ОРУ с набивными мячами. Лазанье по наклонной скамейке на		ходьба на пятках			гимнастические скамейки, гимнастические палки

	подтягиваясь руками.		коленях, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке влево и вправо. Перелазание через бревно, коня. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колени. Седы сбоку, верхом. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с набивными мячами.				ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты, набивные мячи
41	занье по канату. 2-3 кувырка вперед слитно.	вершенствовани я	чет на первый и второй. ОРУ с набивными мячами. Лазанье по канату. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с набивными мячами.		ойка на лопатках		бивные мячи, канат, гимнастиче ские маты
42	Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост».	вершенствовани я	чет на первый и второй. ОРУ с набивными мячами. Лазанье по канату. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с набивными мячами.				
43	Лазанье по гимнастической стенке влево и вправо. Перелазание через бревно, коня.	вершенствовани я	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с набивными мячами. Лазанье по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке влево и вправо. Перелазание через бревно, коня. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на		дтягивания		мнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты, набивные мячи

			колени. Сиди сбоку, вгору. 2-3 кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с набивными мячами.					
44	Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	вершинствовани я	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с набивными мячами. Лазанье по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке влево и вправо. Перелазание через бревно, коня. Лазание по канату. 2-3 кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.		ражнения для бр.пресса			мнатически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты, набивные мячи
45	Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	вершинствовани я	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату. 2-3 кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	У с набивным и мячами.	ражнения для бр.пресса			нат, гимнастиче ские маты,
46	Переход в упор на колени. Сиди сбоку, вгору.	вершинствовани я	рестроение из одной шеренги в две. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колени. Сиди сбоку, вгору. 2-3 кувырки вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из		работка режима дня			мнатически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты,

			положения лежа на спине «мост». 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.				
47	Перелазание через бревно, коня. Лазание по канату. Ходьба по бревну.	зершенствовани я	рестроение из одной шеренги в две. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке влево и вправо. Перелазание через бревно, коня. Лазание по канату. . Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	вание по канату.	работка режима дня		мнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты,
48	Игры с элементами акробатики. Игры с использованием обручей.	зершенствовани я	рестроение из одной шеренги в две. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Шаги галопа в парах. Шаги				мнастически е скамейки, бревно, гимнастиче ские маты, обручи

			польки. Игры с элементами акробатики. Игры с использованием обручей.					
V	ыжная подготовка	21				знавательные:		
49	хание при ходьбе на лыжах.	Вводный	авила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1 км.		авила Т/Б на лыжах	выделять и формулировать познавательные задачи, ставить новые задачи, ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, использовать общие приёмы решения задач, использовать общие приёмы решения задач, выполнять		жи, палки
50	Повороты на месте вокруг носков лыж Передвижение ступающим шагом.	Разучивающий	авила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты на месте вокруг носков лыж Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Попеременный душажный ход. Дистанция 1 км.		вороты на месте вокруг носков лыж.	контрольные упражнения, планировать формы занятий.		жи, палки
51	Передвижение скользящим шагом без палок. Попеременный душажный ход.	Разучивающий	редвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Попеременный душажный ход. Дистанция 1 км.	упающий шаг	ользящий шаг	улятивные:		жи, палки
52	Попеременный душажный ход. Спуск со склона в низкой стойке	Разучивающий	редвижение скользящим шагом без палок. Попеременный душажный ход. Спуск со склона в низкой стойке Дистанция 1 км.	ользящий шаг без палок	переменный душажны й ход.	соблюдать технику безопасности, планировать и регулировать свою		жи, палки
53	Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось.	акрепляющий	переменный душажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Дистанция 1 км.	переменны й душажны й ход.	уск со склона в низкой стойке	деятельность, проявлять уважение к товарищам по команде,		жи, палки
54	Подъем на склон «Лесенкой». Поворот «упором»	акрепляющий	уск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Подъем на склон «Лесенкой». Поворот «упором». Дистанция 1 км. П/И «Пройти в ворота»	уск со склона в низкой стойке	дъем на склон наискось	осуществлять контроль своей деятельности, нировать и регулировать свою деятельность,		жи, палки
55	Поворот «упором».	акрепляющий	дъем на склон наискось. Подъем	дъем на	дъем на			жи, палки

	Торможение «плугом».		на склон «Лесенкой». Поворот «упором». Торможение «плугом». . П/И «Пройти в ворота». Дистанция 1,5 км.	склон наискось	склон «Лесенкой»	определять режим индивидуальной нагрузки, регулировать физическую нагрузку, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, организовывать места занятий.		
56	Поворот «упором». Торможение «плугом».	Закрепляющий	Поворот «упором». Поворот «упором». Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Поворот «упором»	Поворот «упором»	коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное, взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений, взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет,		жи, палки
57	Поворот «упором». Торможение «плугом».	Закрепляющий	Поворот «упором». Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Поворот «упором»	Торможение «плугом».			жи, палки
58	Торможение «плугом».	Закрепляющий	Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Торможение «плугом».	Передвижение на лыжах			жи, палки
59	Передвижение на лыжах 1,5 км.	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 1,5 км. П/И «Вызов номеров»		Передвижение на лыжах			жи, палки
60	Передвижение на лыжах 2 км.	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. П/И «Вызов номеров»		Передвижение на лыжах			жи, палки
61	Передвижение на лыжах 2 км. Спуски с горы в различных стойках	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Спуски с горы в различных стойках. П/И «Вызов номеров»		Спуски с горы.			жи, палки
62	Спуски с горы в различных стойках. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Спуски с горы в различных стойках. П/И «Вызов номеров»		Спуски с горы.			жи, палки
63	Торможение «плугом». П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Торможение «плугом». П/И «Вызов номеров»		Торможение «плугом».			жи, палки
64	Торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 100 м.	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 100 м.		Передвижение на лыжах			жи, палки
65	Передвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором».	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором». Эстафеты с этапом до 100 м.		Поворот «упором».			жи, палки
66	Передвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором».	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором». Эстафеты с этапом до 100 м.		Поворот «упором».			жи, палки

67	Передвижение на лыжах 2 км.	вершенствовани я	редвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором». Эстафеты с этапом до 100 м.		редвижение на лыжах	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, применять соответствующие понятия и термины, проявлять дисциплинированнос ть и уважение к товарищам по команде, проявлять адекватные нормы поведения, обсуждать содержание совместной деятельности		жи, палки
68	Передвижение на лыжах 2 км.	вершенствовани я	редвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 м.		редвижение на лыжах			жи, палки
69	Лыжные гонки	Контрольный	жные гонки на 1 км.	м				жи, палки
VI	Легкая атлетика	17						
70	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	Разучивающий	авила т/б на уроке. Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «день и ночь».		авила т/б на уроке.	познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, выделять и формулировать познавательные задачи, оценивать правильность выполнения учебных задач, выделять учебные задачи,		мнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
71	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	Разучивающий	еодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «день и ночь».		прыгивания вверх.			мнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
72	Прыжки в высоту с разбега.	Закрепляющий	еодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «охотники и утки».		ражнения для голеност.су става			мнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
73	Прыжки в высоту с разбега. П/И	Закрепляющий	еодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега.		жимания			мнастически е скамейки,

			П/И «охотники и утки».			использовать приемы решения поставленных задач, самостоятельно		Маты, планка, стойки, скакалки
74	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега	Закрепляющий	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «совушка».		Прыжки со скакалкой	планировать пути достижения целей, владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий.		гимнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
75	Прыжки в высоту с разбега.П/И	Закрепляющий	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «совушка».		Подтягивания	Учебно-методические: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		гимнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
76	Прыжки в высоту с разбега.П/И	Контрольный	Прыжки в высоту с разбега. П/И «совушка», «заяц без логова».	Прыжки в высоту с разбега	Подтягивания	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		гимнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
77	Подвижные игры	игровой	П/И «совушка», «заяц без логова».		Подтягивания	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		
78	Подвижные игры	игровой	П/И «совушка», «заяц без логова».					Маты
79	Ходьба при ходьбе и беге. Ходьба и бег с преодолением препятствий.	Закрепляющий	Ходьба при ходьбе и беге. Строевые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Эстафеты с предметами.		Комплекс типа зарядки	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		Маты, планка, стойки, скакалки
80	Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин	Закрепляющий	Ходьба при ходьбе и беге. Строевые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Эстафеты с предметами.		Подтягивания	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать правильность выполнения действий.		Маты, планка, стойки, скакалки
81	Медленный бег 1 мин.	Закрепляющий	Строевые упражнения. Комплекс	Прыжки со скакалкой	Ходьба на	Коммуникативные:		Маты, планка, стойки, скакалки

	Прыжки в высоту с разбега согнув ноги		упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Эстафеты с предметами.	скакалкой	носках.	слушать учителя, формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению, взаимодействовать со сверстниками в		эстафетные палочки, обручи, малые мячи, маты, стойки, перекладина
82	Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров.	Закрепляющий	боевые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров. Эстафеты с предметами.		ходьба на пятках.	процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками,		стойки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи, маты, стойки, перекладина
83	Метание мяча с места в цель с 6 метров. Эстафеты с предметами.	Закрепляющий	боевые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров. Эстафеты с предметами.		упражнения для брюшного пресса	адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаются за помощью.		стойки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи, маты, стойки, перекладина
84	Упражнения с набивными мячами 1 кг. Метание мяча с места в цель с 6 метров.	Закрепляющий	боевые упражнения. Упражнения с набивными мячами 1 кг. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»		подъем туловища			малые мячи, маты, стойки, перекладина, набивные мячи 1 кг
85	Медленный бег 2 мин.	Закрепляющий	боевые упражнения. Упражнения		подъем			малые мячи,

	Прыжки в высоту с разбега согнув ноги.	я	с набивными мячами 1 кг. Медленный бег 2 мин. Прыжки в высоту с Высокий старт-положение старта.разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»		прямых ног			маты, стойки, перекладина, набивные мячи 1 кг.
86	Медленный бег 2 мин. Метание мяча с места в цель с 6 метров..	вершенствовани я	боевые упражнения. Упражнения с набивными мячами 1 кг. Высокий старт-положение старта. Медленный бег 2 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Метание мяча с места в цель с 6 метров. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»	ыжок в высоту с разбега согнув ноги.	ражнение «щучка»			ые мячи, маты, стойки, перекладина, набивные мячи 1 кг.
VII	Баскетбол	6				познавательные:		
87	Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении.	учивающий	боевые упражнения. Упражнения с набивными мячами 1 кг. Медленный бег 2 мин. Высокий старт-положение старта. Метание мяча с места в цель с 6 метров. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»	тание мяча с места в цель	иседания	выделять и формулировать познавательные задачи, использовать общие приёмы решения задач, ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, использовать общие		бивные мячи 1 кг, малые мячи, Баскетбольные мячи, стойки
88	Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита.	репляющий	боевые упражнения. Упражнения с набивными мячами 1 кг. Высокий старт-положение старта. Медленный бег 2 мин. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь»,		ражнения для мышц спины	приёмы решения задач, ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки, ориентироваться в разнообразии		бивные мячи 1 кг, малые мячи, Баскетбольные мячи, стойки

			«Охотники и утки»			способов решения задач.		
89	едение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита.	репляющий	роевые упражнения. Упражнения типа зарядки. Высокий старт-положение старта. Медленный бег 2 мин. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»		прыгивания вверх	улятивные: соблюдать технику безопасности, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, вносить необходимые коррективы в двигательное действие, уважать соперника, уметь работать в команде. коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, являть интерес к новому учебному материалу, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, управлять своими эмоциями,		кетбольные мячи, стойки
90	Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком	зершенствовани я	роевые упражнения. Упражнения типа зарядки. Высокий старт-положение старта. Медленный бег 2 мин. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»	сокий старт-положени е старта.	прыгивания вверх			кетбольные мячи, стойки
91	Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком	зершенствовани я	авила т/б при беге, прыжках и метании. Упражнения типа зарядки. Медленный бег 3 мин. Многоскоки-8прыжков с ноги на ногу. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»	редачи от груди двумя руками	дленный бег			кетбольные мячи, стойки
92	ногоскоки. Ведение на месте и в	зершенствовани я	авила т/б при беге, прыжках и метании. Упражнения типа	дение на месте и в	огоскоки			кетбольные мячи,

	движении. Остановка прыжком.		зарядки. Медленный бег 3 мин. Многоскоки-8 прыжков с ноги на ногу. Метание мяча с места на дальность. Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»	движении .				стойки, малые мячи
/III	Легкая атлетика	10				навательные:		
93	ыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки - 8 прыжков с ноги на ногу.	учивающий	ражнения с гимнастическими скакалками. Медленный бег 3 минуты Прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки - 8 прыжков с ноги на ногу . Метание мяча с места на дальность – мяч 150 г. П/И День и ночь ,Охотники и утки.	ногоскоки	овые упражнения	использовать общие приемы решения поставленных задач, ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, планировать свои		калки, мячи для метания
94	ыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги . Метание с места на дальность – мяч 150г	учивающий	ражнения с гимнастическими скакалками. Медленный бег 3 минуты . Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги . Метание с места на дальность – мяч 150г.П/И салки (различные варианты).		тание мяча	действия в соответствии с поставленной задачей. гулятивные: планировать свои		калки, мячи для метания
95	ыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги . Метание с места на дальность – мяч 150г	зершенствовани я	ражнения с гимнастическими скакалками . Медленный бег 3 минуты . Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги . Метание с места на дальность – мяч 150 г. П/И салки (различные варианты) .		тание мяча	действия в соответствии с поставленными задачами, планировать свои действия в соответствии с		калки, мячи для метания
96	ыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Метание с места на дальность – мяч 150 г.	репляющий	ражнения с гимнастическими скакалками . Бег с переменной скоростью 200 м . Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Метание с места на дальность – мяч 150 г. П/И салки (различные варианты) .		ыжок в длину с места	поставленной задачей, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать правила безопасности.		калки, мячи для метания

97	Бег с переменной скоростью 200 м . Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов	репляющий	ражнения с гимнастическими скакалками . Бег с переменной скоростью 200 м . Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Метание с места на дальность – мяч 150 г. Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	тание мяча.	дтягивания	коммуникативные: слушать учителя, формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками,		калки, мячи для метания, эстафетные палочки
98	линейные эстафеты с этапом до 20 м.	репляющий	с переменной скоростью 200 м . Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Линейные эстафеты с этапом до 20 м.		жимания			афетные палочки
99	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	зершенствовани я	с переменной скоростью 200 м .Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Линейные эстафеты с этапом до 20 м.		иседания			афетные палочки
100	Бег с переменной скоростью 200 м	зершенствовани я	с переменной скоростью 200 м .Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	ыжок с места	ыжки со скакалкой			афетные палочки
101	линейные эстафеты с этапом до 20 м.	зершенствовани я	авила поведения при купании в реке и озере. Бег с переменной скоростью 200 м. Прыжки в длину с разбега 7 – 9 шагов . Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	ыжок в длину с разбега	дленный бег			афетные палочки
102	ег 1500 м.Эстафеты	зершенствовани я	авила поведения при купании в реке и озере. Бег 1500 м без учета времени. Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	1500 м				афетные палочки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

п/п	Тема урока (элементы содержания)	п урока	аемые проблемы (цели)	Планируемые результаты				д контр оля	дата
				Понятия ребование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты		
1.	2.	3.		5.	6.	7.	8.	9.	10.
Лёгкая атлетика (11ч.)									
1.	льба и бег (5ч) льба 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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	одный	вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? ии: 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.	учатся: выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	знавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; улятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Задавать вопросы;	оявляют учебно- познавательны й интерес к новому учебному материалуОрие нтация на содержательны е моменты школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	жу-щий	
	льба с	мплекс	такое строй,	строй, шеренга,	учатся:	знавательные: понимание и	проявление	жу-щий	

	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	ный	шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? ии: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; ть принимать положение «высокого старта».	колонна Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (<i>до 60м</i>)	самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на короткую дистанцию. Технически правильно принимать положение высокого старта	принятие цели. Сформулированной педагогом; улятивные: 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.	особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.		
	на скорость (<i>30, 60 м</i>). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	мплексный	и как выполняется построение в начале урока? ли: закрепить навык построения в шеренгу, колонну; горить положение высокого старта; бег на 30 м.	еть: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (<i>до 60м</i>)	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; -разминаться, применяя специальные беговые упражнения; Бегать на короткую дистанцию	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ментируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	жу-щий	

	на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	комплексный	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 максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Знательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Умственные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жу-щий	
	на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	целостный	работать над распределением сил на дистанции? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения; ведения бега на результат (30 м, 60 м) с высокого старта; развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения; Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением выполнять бег с высокого старта.	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Умственные: 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	м: 5,0–5,5–6,0 с.; 5,2–5,7–6,0 с.; м: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	

	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-силовых качеств	комплексный	прыгать с высоты и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с места, с разбега соблюдая правила безопасности во время приземления	меть: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения;- технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	оказывают дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	активный		
	прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	важные способы передвижения человека? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с места, с разбега, с высоты соблюдая правила безопасности во время приземления	меть: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	оказывают дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	активный		

	прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	вила выполнения прыжков в длину. Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания), соблюдая правила безопасности во время приземления	меть: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	жу-щий	
	Бросание (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	вила выполнения метания малого мяча с места на дальность ? Цели: учить правильной технике метания предмета.	меть: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание с места); выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	знавательные: 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	жу-щий	
	Бросок теннисного мяча на дальность, на	комплексный	авила метания малого мяча. Цели: учить	меть: правильно выполнять основные	учатся: выполнять легкоатлетич	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	проявляют дисциплинированность,	жу-щий	

	точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		правильной постановке руки при метания мяча в цель и метании на дальность	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	еские упражнения (метание) мяча с правильной постановкой руки; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	оулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ммуникативные: 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.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	мплексный	с правильно поставить руку при метании? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячами; учить правильной постановке руки при метания мяча в цель и метании на дальность	меть: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	учатся: хнически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила безопасности во время метания.	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. оулятивные: 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.	нимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	вание ель <i>пяти</i> <i>ыток – и попада</i> <i>ния</i>)		
Кроссовая подготовка (14ч)										
	по пересеченной местности (14ч)	мплексный	совы правила развития выносливости? ли: развивать	еть: бегать в равномерном темпе (<i>до 10мин</i>);	учатся: выполнять легкоатлетические	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. оулятивные: планируют свои	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	жу-щий		

	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		выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	упражнения в беге различные дистанции	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	комплексный	правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Задача: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;	учатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Знательные: 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.	принимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	активный		
	равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м,	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во	Задача: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать	учатся: равномерно распределять свои силы для	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	активный		

	ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости		время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	упорство в достижении поставленных целей		
	номерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Цель: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Учатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Умения: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	жу-щий	
	номерный 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.	Цель: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Учатся: выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Умения: 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	жу-щий	
	номерный бег (8 мин).	комплексный	о такое выносливость?	Цель: бегать в равномерном	Учатся: равномерно	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных	проявляют дисциплиниро	жу-щий	

	Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости		и: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;	задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; еют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	Равномерный бег (<i>8 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Комплексный	ими способами можно развивать выносливость? ели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Цель: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Знавательные: 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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; еют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	жу-щий	
	Равномерный бег (<i>9 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 80 м</i>). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Комплексный	чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? ели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр	Цель: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Знавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	нимают значение знаний для человека; принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию	жу-щий	

							школьника		
	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	мплекс ный	итие выносливости. ели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	меть: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; организовывать и проводить подвижные игры	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	жу-щий	
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	мплекс ный	собы развития выносливости. ли: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	еть: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега ыполнять упражнения для развития выносливости.	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	жу-щий	
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	мплекс ный	акие качества развиваются при длительном беге? и: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию.	меть: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; блюдать правила поведения и предупреждения	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: 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	жу-щий	

					травматизма во время занятий физическими упражнениями				
23	номерный 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.	Метель: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	знавательные: ставят и формулируют проблемы. улятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; меют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	жущий	
	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра	мплексный	развивать выносливость при преодолении препятствий? ели: учить соблюдать правила безопасного	етель: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом;	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и Теку-щий упорство в достижении	жу-щий	

	«Наступление» . Развитие выносливости		поведения при преодоление препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	звивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	поставленных целей; еют управлять эмоциями при общении со сверстника и взрослыми		
	бег (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	лёгкий	работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние без остановки. бег на 1000м.	Цель: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; звивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. коммуникативные: 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.	оявляют дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	з учёта времен и	
Гимнастика (18 ч)									
	акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6ч) У. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!»,	учение нового материала	как вести себя в спортивном зале? Цели: закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на	Цель: выполнять строевые команды; выполнять акробатически элементы раздельно и в	учатся: выполнять организую- щие строевые команды и приемы; исполнять акробатическ ие упражнения;	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. коммуникативные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	принимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию	жу-щий	

	«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		лопатках; развивать координационные способности через упражнения в равновесии.	комбинации		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.	школьника		
	У. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	мбинированный	технически грамотно выполнить кувырок вперед? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	Цель: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения; выполнять усложненные варианты кувырка вперед; - организовывать и проводить подвижные игры	Знавательные: 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 помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Кувырок вперед, кувырок назад.	мбинированный	с правильно выполнять стойку на руках, на	Цель: выполнять строевые команды;	учатся: выполнять организующие	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко	являют дисциплинированность,	жу-щий	

	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		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.	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	щие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	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.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	У. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	мбинированный	общего при выполнении различного вида стоек? Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; учить стойке на руках и на голове со страховкой;	есть: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка	знавательные: 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	жу-щий	

	Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»		развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.		вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры				
	У. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	вершени ствов ания	роботические упражнений в различных сочетаниях. ли: 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.	ет: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. оценочные: 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	жу-щий	

					правила поведения во время занятий физкультурой				
	У. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	ётный	е существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке и: 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.	есть: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; полнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные <u>игры</u>	знавательные: 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	полнить комбинацию из разученных элементов	
	сы (6 ч). У с гимнастической палкой. Вис за весом, вис на	мплесный	итие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке?	есть: выполнять висы, подтягивание в висе	учатся: полнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими	иентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности:	жу-щий	

	согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		и: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.		интервал в строю; полнять упражнения с гимнастической палкой.	упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	самоанализ и самоконтроль результата.		
	У с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	мплесный	итие координации. Как правильно выполнять вис на перекладине? и: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.	есть: выполнять висы, подтягивание в висе	учатся: полнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; полнять упражнения с гимнастической палкой. полнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	жу-щий	
	У с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не	мплесный	е существуют упражнения для развития силы? ели: развивать силовые способности; повторить технику выполнения виса стоя и лёжа.	есть: выполнять висы, подтягивание в висе	аучатся: полнять вис стоя и лёжа; ценивать дистанцию и интервал в строю; полнять упражнения с гимнастической палкой.	знавательные: 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	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	жу-щий	

	ошибись!». Развитие силовых качеств				выполнять упражнение образцу учителя и показу лучших учеников	людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
	У с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	мплексный	ие 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.	меть: выполнять висы, подтягивание в висе	учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. выполнять упражнение образцу учителя и показу лучших учеников;	знавательные: 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	жу-щий	
	У с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в	вершенствования	сие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить	меть: выполнять висы, подтягивание в висе	учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц	знавательные: ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации. гулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют	жу-щий	

	висе. афеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		выполнять прямой хват при подтягивании; полнять общеразвивающи е упражнения с предметами; развивать силу.		брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупрежде ния травматизма во время занятий.	коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	У с мячами. На гимнастическо й стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	чётный	правила проведения разминки с предметами. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться чёткого и правильного выполнения. полнять общеразвивающи е упражнения с	меть: выполнять висы, подтягивание в висе	учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; полнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупрежден ия травматизма	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. коммуникативные: 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	енка техник и выпол нения висов: м.: 5– 3–1; 12– 8–2	

			предметами; развивать силу.		во время занятий.				
	орный прыжок, лазание по канату (6ч) У в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	учение новог о матер иала	е 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 гимнастическо й стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастическ ие снаряды; выполнять различные виды перелезаний; соблюдать правила безопасности	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: 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 дисциплиниро ванность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	жу-щий	
	У в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	вершен ствов ания	овы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык	Уметь: лазать по гимнастическо й стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: ыполнять лазанье и перелезание через гимнастическ ие снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. ммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплиниро ванность, упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	

			лазанья по канату.		лучших учеников;				
У в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	вершен ствов ания	к лазать и перелезать через гимнастические снаряды? ели: 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 гимнастическо й стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: ыполнять лазанье и перелезание через гимнастическ ие снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	знавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; улятивные: Принимать и сохранять учебную задачу ммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	жу-щий		
У в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	вершен ствов ания	анизационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. ели: закрепить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать	Уметь: лазать по гимнастическо й стенке, канату; выполнять опорный прыжок	учатся: ыполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастическ ие снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку. ммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий		

			перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.		по образцу учителя и показу лучших учеников;				
	У в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	мбинированный	безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? и: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды;	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	учатся: выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	знавательные: 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	жу-щий	
	У в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-	лётный	вая помощь при травмах. и: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды; учить какую первую помощь можно оказать при мелких травмах.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	аучатся: выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять	знавательные: 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;	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	енка техник и лазания канату	

	СИЛОВЫХ качеств				упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
Подвижные игры (18 ч)									
	Подвижные игры (18 ч) У. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	витие скоростно-силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	цель: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием..	учатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками ; -соблюдать требования техники безопасности организовывать и проводить подвижные игры; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	знавательные: 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	жу-щий	
	У. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	звитие скоростно-силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в	цель: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками ; -соблюдать требования техники безопасности	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	

			соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		– ережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
У Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	мплекс ный	вила взаимо-действия в игре . Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; вивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: имодествовать с сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Знавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
У Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	мплекс ный	е 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.	учатся: рганизовывать и проводить подвижные игры со сверстниками ; -соблюдать требования техники безопасности.	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
У. Игры «Прыжки по	мплекс ный	вила взаимо-действия в игре.	Уметь: играть в	учатся: давать харак-	Знавательные: ставят и формулируют проблемы;	оказывают бескорыстную	жу-щий	

	полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». 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.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	теристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	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.	помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
	У. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	мплекс ный	овидности спортивных игр с мячом. и: 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.	учатся: давать характеристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	знавательные: 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	жу-щий	
	У. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	мплекс ный	итие скоростно-силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	

	витие скоростно- силовых качеств		участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		физическую нагрузку во время участия в эстафетах	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
	У. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». витие скоростно- силовых качеств	мплекс ный	итие скоростно- силовых способностей. и: 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	учатся: взаимодейств овать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	зывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	жу-щий	
	У. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств	мплекс ный	ие 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.	учатся: имодествоват ь со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах .	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. улятивные: 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 положительны е качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жу-щий	
	У. Игры «Удочка», «Зайцы в	мплекс	ие подвижные игры можно выполнять с	Уметь:	учатся: имодествоват	знавательные: используют общие приемы решения поставленных	проявляют	жу-щий	

	огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	ный	помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	ь со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	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.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
	У. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	мплесный	проводятся весёлые старты? и: 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.	учатся: 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	жу-щий	
	У. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	мплесный	проводятся весёлые старты? и: закреплять умения и навыков правильного выполнения движений; выполнять командные действия в эстафете и играх.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время	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	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жу-щий	

					участия в эстафетах.	общему решению в совместной деятельности.			
	У. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	мплекс ный	итие скоростно-силовых способностей. и: 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.	учатся: имодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	знавательные: 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	жу-щий	
	РУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	мплекс ный	итие скоростно-силовых способностей. и: 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.	учатся: имодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах .	знавательные: 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	жу-щий	
	У. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	мплекс ный	проводятся весёлые старты? и: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений;	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: имодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие	жу-щий	

			выполнять командные действия в эстафете и играх.		физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	пользуют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	интересы		
	У. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	комплексный	итие скоростно-силовых способностей. и: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх .	цель: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах .	знавательные: 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	жущий	
	У. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты ». Развитие скоростных качеств	комплексный	итие скоростно-силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	цель: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. проводить подвижные игры;	знавательные: 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		

У. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	мплекс ный	итие скоростно-силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	иеть: рать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	учатся: имодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. оводить подвижные игры;	знавательные: 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	ку-щий
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							

	движные игры на основе баскетбола (24 ч) У. 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	мплекс ный	взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах? ли: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; ть взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча;	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: хнически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: 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	жу-щий	
	У. 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	мплекс ный	к правильно ловить мяч после броска партнёра? и: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; ть взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: хнически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; блюдовать правила взаимодействия с партнёром; анизовывать и проводить подвижные игры	знавательные: 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. ммуникативные: 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	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча	мплекс ный	едача мяча ли: развивать	Уметь: владеть мячом	учатся: технически	знавательные: используют общие приемы решения поставленных	проявляют дисциплиниро	жу-щий	

	двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; нить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; разучить игру «Попади обруч».	<i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	правильно выполнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	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.	ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
	У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	комплексный	ведется счет в баскетболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте;	Уметь: владеть мячом <i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры	Знательные: 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	жующий	
	У. Ловля и передача мяча	комплексный	события выполнения бросков мяча.	Уметь: владеть мячом	учатся: организовывать	Знательные: используют общие приемы решения поставленных	проявляют дисциплиниро	жующий	

	двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		и: учить распределять роли игроков в командной игре; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; передачу мяча разными способами;.	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	вать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия игроками	задач. Управляющие: 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.	ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
	У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	комплексный	олько 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 разными способами;	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: организовывать и проводить подвижные игры; технически правильно выполнять упражнения; выполнять упражнение образцу учителя и показу лучших учеников	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Управляющие: 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 дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)	комплексный	чего устанавливаются правила игры? Цели: учить правильной технике выполнения	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	учатся: технически правильно выполнять упражнения; соблюдать правила пове-	Знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий	жу-щий	

	рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		бросков мяча в кольцо; владение мячом на месте; уметь выполнять броски и ловлю мяча разными способами; передачу мяча разными способами;	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	дения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	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		
	У. 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	события выполнения бросков мяча в корзину. цели: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо; уметь выполнять броски и ловлю мяча разными способами; передачу мяча разными способами; ученивание игры мини-баскетбола.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры; организовывать и проводить подвижные игры	знательные: 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	учащийся	
	У. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра	комплексный	вила безопасного поведения при игре в баскетбол. цели: развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных	учатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать	знательные: 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	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	учащийся	

	«Подвижная цель». Развитие координационных способностей		подвижных играх с элементами баскетбола; ить быстрому движению при броске мяча;	игр; играть в мини-баскетбол	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
	У. 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	что назначается штрафной бросок? и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	знавательные: 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.	оказывают дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жужащий	
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра	комплексный	бросать мяч в корзину? и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения	Уметь: владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила пове-	знавательные: 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;	оказывают положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жужащий	

	в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		бросков мяча в кольцо способом «снизу»; ать в мини-баскетбол.	мини-баскетбол	дения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
	У. 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	вершенствования	выполнять броски одной рукой? и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) 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 взаимодействия с игроками.	знавательные: 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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	вершенствования	ение мяча. цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и	Уметь: владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	учатся: зорчески подходить к выполнению упражнений с мячом и	знавательные: 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	жу-щий	

	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		точность при выполнении упражнений с мячом; выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры.	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	добиваться достижения конечного результата; выполнять ведение мяча на месте и в движении.	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.	ними общий язык и общие интересы		
	У. 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	не бывают игры с мячом? цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	знательные: 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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо	комплексный	развивать выносливость, ловкость и координацию?	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на	Научатся: технически правильно выполнять	знательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые	оявляют положительные качества личности и	жу-щий	

	двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		ели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр играть в мини-баскетбол.	упражнения с мячом с элементами баскетбола; блюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом блюдают правила взаимодействия с игроками	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		
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вершен ствов ания	вила выполнения упражнений в парах. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; ить правильно ставить руки при ловле мяча; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; блюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом блюдают	знавательные: 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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	

					правила взаимодействия с игроками				
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вершенствования	Как правильно выполнять ведение мяча? ли: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; блюждать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом блюждать правила взаимодействия с игроками	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. улятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. ммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в	вершенствования	выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? и: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приёма мяча от	Уметь: владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. ммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и	зывают бескорыстную помощь своим ерстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	жу-щий	

	защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		партнёра ать в мини-баскетбол.		в играх с мячом	взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
	У. 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	вершен ствов ания	способы выполнения бросков мяча в корзину. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) 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 взаимодействия с игроками	Знать: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Уметь: 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 мнению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от	мплекс ный	не бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? и: закреплять	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо	Знать: используют общие приемы решения поставленных задач. Уметь: принимают и сохраняют учебную задачу в выполнении упражнений и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	жу-щий	

	груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	разными способами; блюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. блюдают правила взаимодействия с игроками	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.	поставленных целей		
У. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вершен ствов ания	Как развивать ловкость? ли: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча. ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; бивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; исполнять остановку прыжком. блюдают	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: планируют свои действия в соответствии с оставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий		

					правила взаимодействия с игроками				
	У. 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	вершение совершенствования	ение мяча правой, левой рукой. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; бивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; выполнять остановку прыжком. соблюдать правила взаимодействия с игроками	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия 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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жу-щий	
	У. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.	вершение совершенствования	собы выполнения бросков мяча в корзину. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; блюдают правила поведения и преду-	знавательные: 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.	азывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	жу-щий	

	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.		преждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками	коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
	РУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вершенствования	вила игры в баскетбол. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками	знавательные: 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	жу-щий	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка (7 ч)

по пересечённой местности (7ч)	комплекс ный	го такое физические качества человека? ели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой;	еть: ать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	учатся: вномерно распределять свой силы во время продолжител ьного бега; облюдать правила пове- дения и	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. улятивны: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера;	являют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	жу-щий	
--------------------------------------	-----------------	--	--	---	--	---	--------	--

	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		ть безопасному преодолению полосы препятствий.		предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности.			
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплексный	правильно дышать? цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий.	методы: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; проходить полосу препятствий.	знательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. умственные: 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.	вызывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	взаимодействующий	

	номерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	мплекс ный	как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? ели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; вивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведения подвижных игр.	еть: ать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: мостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; ганизовывать и проводить подвижные игры; вномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. улятивные: 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 мнению в совместной деятельности.	оявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	мплекс ный	вила безопасного поведения на спортивной площадке. ели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	еть: ать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: облюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивные: 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	жу-щий	
	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	мплекс ный	работать над распределением сил на дистанции?	еть: ать в равномерном темпе (до 10	учатся: выполнять легкоатлетические	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам,	жу-щий	

	(бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	мин); чередовать ходьбу с бегом	упражнения; распределять свои силы время бега .	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
	равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	комплексный	чередовать ходьбу и бег в кроссовом темпе? и: учить чередовать ходьбу с бегом в кроссовом темпе; подготовить к безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий	есть: чередовать ходьбу с бегом в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: проходить усложнённую полосу препятствий; равномерно распределять свои силы в кроссовом беге; 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	
	кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	интегрированный	знать правила развития выносливости? и: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. кросс (1 км).	есть: чередовать ходьбу с бегом в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для	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;	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	учета времени	

					человека. равномерно распределять силы чтобы пробежать 1000 м без остановки.	контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	нестандартных ситуациях		
Лёгкая атлетика (10 ч)									
	цель: работа над скоростью бега на 30, 60 м. задачи: развивать скоростные способности. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	комплексный	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 движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега.	знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. умелые: 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	жизненный	
	на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? задачи: совершенствовать технику низкого старта; работать над скоростью бега.	уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения; равномерно распределять свои силы	знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. умелые: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жизненный	

					время бега .	для регуляции своего действия.			
	бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	комплексный	каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	Знать: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы время бега .	Знательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Умения: 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	жу-щий	
	на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	метный	такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением; ведения бега на результат (30 м. 60 м) с высокого старта;	Знать: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; самостоятельно использовать технику высокого старта при выполнении бега;	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Умения: 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	м: 5,0–5,5–6,0 с.; 5,2–5,7–6,0 с. м: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	
	Прыжки (3ч) прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с	комплексный	выполняется прыжок в длину с места? Цели: формировать умения выполнять прыжки, разными	Знать: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в	учатся: выполнять прыжок в длину с места, соблюдая	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Умения: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	жу-щий	

	места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		способами соблюдая правила безопасного приземления. развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге.	прыжковую яму на две ноги	правила безопасного приземления выполнять технически правильно челночный бег.	нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	целей		
	прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	комплексный	выполнять прыжок в длину с разбега? и: формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. закрепить технику прыжка в длину с разбега.	цель: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	учатся: технически правильно выполнять прыжки разными способами; - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;	знательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. коммуникативные: 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	жущий	
	прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	выполняется прыжок в высоту? и: учить технике прыжка в высоту с прямого разбега; формировать умения выполнять прыжки, разными	цель: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	учатся: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; технически правильно выполнять прыжки разными	знательные: используют общие приемы решения поставленных задач коммуникативные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	жущий	

			способами соблюдая правила безопасного приземления.		способами соблюдая правила безопасного приземления;	коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
	Бросок теннисного 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	Знают 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	Учатся: исполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки) самостоятельно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;	Знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Умения: 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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	комму-ци-он-ный	
	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	Знают 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	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель;	Учатся: самостоятельно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования	Знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Умения: 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	используют бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	комму-ци-он-ный	

			действия в эстафетах для закрепления учебного материала.	метать набивной мяч из различных положений	техники безопасности при проведении эстафет.	о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
2	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	использовать полученные в процессе обучения навыки? Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; метать предметы из разных положений; выполнять дополнительные действия в эстафете для закрепления учебного материала;	Знать: 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	Учатся: самостоятельно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; правильно передавать эстафету в различных ситуациях; организовывать и проводить подвижные игры	Знавательные: 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	способность к пяти попыткам – и попадания)	