

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ур-Бедаревская начальная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2017



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы МКОУ
«Ур-Бедаревская НОШ»
Л.В. Никифорова
«31» августа 2017 г.

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

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

Ур-Бедари

2017

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения

содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о

своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

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 закаливающих 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 закаливающие 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
Выход в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Прыжок вперед не сгибая ног в коленях	оснуться лбом колен	косание ладонью пола	косание пальцами пола	оснуться лбом колен	косание ладонью пола	косание пальцами 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
------------------------	-----------------------	----------	---------

ростные	30м. с высокого старта с опорой на руку, с.		
овые	жок в длину с места, см		
	вание рук в висе лежа, количество раз		
юсливость	1000м	учета времени	
рдинация	ночный бег 3× 10 м/с		

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.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». **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; перекувы; 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 виса 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 асимметрическими 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

Организующие 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

Организующие 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.

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.

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»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

На материале раздела «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.

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.

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	Подвижные игры	14
2	Гимнастика	21
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы спортивных игр	17
6	теория	4
		99

2 класс

№ п/п	Темы программы	Всего часов
1	Подвижные игры	16

2	Гимнастика	21
3	Легкая атлетика	26
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы спортивных игр	17
6	теория	4
		102

3 класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	40
3	Подвижные игры	4
4	Гимнастика.	21
5	Баскетбола.	15
6	Лыжная подготовка.	21
7	Итого	102

4 класс

№ п/п	Наименование тем	Всего часов
1	Вводный урок	1
2	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкоатлетические упражнения	21
6	Кроссовая подготовка	21
7.	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
	Итого	102

1 класс Тематическое планирование

урока	Тема урока	Тип урока	элементы содержания, понятия	Вид 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 ценности:	ручник, тетрадь, компьютер.	
2	строение в колонну и шеренгу.	Вводный	Основная стойка. «Смирно!». 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». уважать к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.	свисток, стойки.	
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.			Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	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»			улятивные Организовывать	эстафетные палочки. Мячи малые. Мячи волейбольные. Стойки. Обручи. Свисток. Флажки.	

5	30 метров.Прыжки в длину с места.	Закрепляющий	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс УГГ.Ходьба на пятках вперед и назад. Различные эстафеты с предметами.Бег 30м. Бег 2 мин.Прыжки с продвижением вперед.Прыжки в длину с места.П/И «К своим флажкам»	Бег 30 м.		свое рабочее место под руководством учителя. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.	эстафетные палочки.Мячи малые.Мячи волейбольные.Стойки.Обручи.Свисток.Флажки.Секундомер.	
6	Ходьба на носках.Различные эстафеты с предметами.	Совершенствование	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 руководством учителя.	эстафетные палочки.Мячи малые.Мячи волейбольные.Стойки.Обручи.Свисток.Флажки.	
7	Ходьба пригнувшись, в приседе. Различные эстафеты	Совершенствование	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!»	Средний бег 3х10 м		Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.	эстафетные палочки.Мячи малые.Мячи волейбольные.Стойки.Обручи.Свисток.	
8	Ходьба на пятках вперед и назад.	Совершенствование	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.			Знавать учебные предметы, ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на уроке; находить нужные сведения в учебнике и дополнительной литературе.	Стойки.Свисток	
9	Шестиминутный бег.	Совершенствование	новная стойка. «Смирно!». Построение в колонну и шеренгу. Комплекс	Шестиминутный бег.		умения, которые будут сформированы на уроке; находить нужные сведения в учебнике и дополнительной литературе.	Стойки. Свисток.	

			УГГ.Ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег 3 мин. П/И«Класс,смирно!».Шестиминутный бег.			основе изучения данного раздела. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.		
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 движение».Наклоны вперед сидя на полу.	аклоны вперед сидя на полу.			ойки. Свисток. Метр.	
11	Комплекс ОРУ с позами птиц и животных.Подтягивания.	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.				ойки. Свисток. Перекладина.	
12	Комплекс ОРУ с позами птиц и животных.Подтягивания.	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 учителя, товарищей по классу. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться,	ойки. Свисток. Перекладина.	
II	Баскетбол	8						
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				чи баскетбольные.Свисток.	

			парах. П/И «Два мороза».			щаться, благодарить. Слушать и понимать речь других. Участвовать в паре.		
14	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте.	Вводный	авила Т/Б и поведения .Построение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами птиц и животных. Ходьба на носках. Медленный бег 800 м. Прыжки поочередно на правой и на левой. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. П/И «Два мороза».				чи баскетбольные. Стойки. Свисток.	
15	Ловля 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	Ловля 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	Ловля 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	Ловля и передача мяча в парах.			чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток.	

			«Зайцы в огороде».					
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 на месте. Метание мяча в цель. П/И «Попрыгунчики-воробушки». Различные варианты салок. Преодоление пяти препятствий в зале.	дение мяча на месте.				чи баскетбольные, стойки, малые мячи, свисток
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	закрепляющий	строение в колонну и шеренгу. Комплекс ОРУ с позами спортсменов. Ходьба на					йки, гимнастические скамейки,

	препятствий в зале.		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.				набивные мячи.	
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.	преодоление 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!»,				исток	

			«Зайцы в огороде».					
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 месте. П/И «Класс,смирно!», «Зайцы в огороде».				исток	
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	Вводный	звание гимнастического				мнастические	

	гимнастического инвентаря и оборудования. Положение «упор присев», «группировка».		инвентаря и оборудования. Построение в круг и несколько кругов. Упражнения на формирования осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Положение «упор присев», «группировка». Эстафеты с предметами.				стенки, гимнастические маты, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные 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.				мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
32	положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке.	Закрепляющий	ростроение 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.				мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
33	положение «группировка». Перекаты вперед и назад в группировке.	Закрепляющий	ростроение 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.				мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, набивные мячи.	
34	рекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Закрепляющий	ростроение по командам для проведения игр. . Разучивание комплекса УГГ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафеты с прыжками через препятствия.				мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки.	

35	Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке.	Разучивающий	Обостроение по командам для проведения игр. . 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.	
36	Лазанье по канату произвольным способом. Стойки на носках на гимнастической скамейке.	Разучивающий	Обостроение по командам для проведения игр. . 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 произвольн Перекаты на спину, лежа на животе. ым способом.	Закрепляющий	Обостроение 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 вперед и назад в группировке.	Перекаты вперед и назад в группировке.			Гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, эстафетные палочки, малые мячи, стойки, теннисные ракетки.	

			Перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.					
38	Упражнения на гимнастических скамейках. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.	Закрепляющий	Обестроение 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	
39	Упражнения на гимнастических скамейках. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.	Закрепляющий	Обестроение 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	Обестроение 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	азанье по наклонной скамейке. Висы на канате,перекладине.	азучивающий.	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.	стиминутный бег		мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, 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	ыжок в длину с места Лазанье по канату произвольны м способом..		мнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат,	

			прогнувшись на бревне. Эстафеты с гимнастическим обручем.				набивные мячи ,гимнастические обручи	
45	подтягивания лежа на наклонной скамейке.	вершинствовани я	ползание на вытянутые руки в стороны. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивания лежа на наклонной скамейке. Висы на канате,перекладине. Упор прогнувшись на бревне. Эстафеты с гимнастическим обручем.	лазание по канату произвольны м способом.			гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, набивные мячи ,гимнастические обручи	
46	висы на рейке гимнастической стенки.	вершинствовани я	подтягивания лежа на наклонной скамейке. Висы на рейке гимнастической стенки.П/И «Вызов номеров».	ночный бег 3х10 м			гимнастические стенки, гимнастические скамейки,стойки.	
47	эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия	вершинствовани я	перелезание через стойку матов. Висы на канате,перекладине. Эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия.П/И «Вызов номеров»				гимнастические маты, канат, перекладина, набивные мячи, обручи.	
48	эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия	вершинствовани я	перелезание через стойку матов. Висы на канате,перекладине. Эстафеты с набивным мячом 1 кг, гимнастическим обручем, с прыжками через препятствия.П/И «Вызов номеров»	ползание вперед сидя на полу			гимнастические маты, канат, перекладина, набивные мячи, обручи, метр.	
V Лыжная подготовка 18 часов								
49	начало занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах.	Вводный теория	начало занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим занятий. Построение с лыжами в руках в шеренгу.Укладка лыж,надевание				жи.	

			креплений.Ступающий шаг.Прохождение в медленном темпе до 1 км.					
50	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	
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	адка 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.	Закрепляющий	вороты переступая на месте. Передвижение скользящим шагом. Передвижение				жи	

	Подъем на склон 12-15град.		скользящим шагом без палок. Подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км					
57	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 шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км				жи	
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	вершенствовани я	редвижение скользящим шагом. Подъем на склон 12-15град.	дъем на склон 12-15град.			жи	

	палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км		ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.Прохождение в медленном темпе до 1 км. Эстафеты с поворотами.	ступающим шагом.				
62	уски в низкой стойке без палок.	вершенствовани я	редвижение скользящим шагом. Спуски в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Эстафеты с поворотами.				жи	
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	охождение 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	охождение в медленном темпе до 1 км.	вершенствовани я	охождение в медленном темпе до 1 км. Игра «Смелее с горки!»				жи	
66	ра «Смелее с горки!». Лыжные гонки	вершенствовани я	охождение 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 палками.	Закрепляющий	У с гимнастическими палками. Различные варианты салок. П/И «Передал-садись».				мнастические палки, стойки,мяч, свисток.	
74	У с гимнастической скакалкой. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	Закрепляющий	У с гимнастической скакалкой. Различные варианты салок. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.				мнастические скакалки, мячи,стойки, ракетки, эстафетные палочки.	
75	Эстафеты с предметами и обеганием стоек.	Закрепляющий	У с гимнастической скакалкой. Различные варианты салок. Эстафеты с предметами и обеганием стоек.				мнастические скакалки, мячи,стойки, ракетки, эстафетные палочки.	
VII Баскетбол 9 часов								
76	Правила поведения и т/б на уроке.Ведение мяча на месте	Закрепляющий	Правила 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	Ведение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	Правила 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	Ведение мяча на месте. П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	Правила 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	Медленный бег.	Закрепляющий	Комплекс упражнений с малыми мячами	Потягивания в			лые мячи,	

	Ведение мяча в шаге.		мячами. Ходьба полуприседом, коротким и длинным шагом. Медленный бег. Ведение мяча в шаге.	висе лежа.			баскетбольные мячи, свисток, стойки	
80	ведение мяча в шаге.	Закрепляющий	ражнения сидя и лежа на полу. Бег с изменением направления. Ведение мяча в шаге.				кетбольные мячи, свисток, стойки	
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	передача 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	передача 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	передача 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	Легкая атлетика	15						
85	Правила поведения и т/б на уроке л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Вводный теория	Знания 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				бросковые мячи, Гимнастические маты, планка, стойки, мячи малые для метания.	

			«Смена сторон».					
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 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.	
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	ерестроение из одной шеренги в	Закрепляющий	звания и правила подвижных игр. Перестроение из одной	ночный бег 3х10м			бивные мячи 1 кг., стойки,	

	две. Прыжки через качающуюся скакалку.Метание мяча с места в вертикальную цель.		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»				гимнастические маты, стойки, планка, малые мячи для метания, скакалка.	
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				малые мячи,стойки, гимнастические маты, малые мячи для метания.	

			дальность.					
93	ыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места на дальность.	закрепляющий	рестроение 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.	30 м			лые мячи,стойки, гимнастические маты, малые мячи для метания.	
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.	гание мяча с места на дальность.			мнастические скамейки, стойки, скакалки, малые мячи для метания, эстафетные	

			Метание мяча с места на дальность. Круговые эстафеты с этапом до 30 м.				палочки, мячи.	
98	1000 м без учета времени.	Закрепляющий	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.				гимнастические скамейки, стойки, скакалки, эстафетные палочки, мячи.	
99	Встречные эстафеты с этапом до 20 м.	Совершенствование	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.	Скороходный 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,		Спортзал, мячи
2	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Изучающий	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный		Медленный бег	взаимопомощи и сопереживания; проявление		Спортзал, мячи

	Ходьба по кругу в колонне.		бег до 1500 м. П/И «Вызов номеров»,»По своим местам».			положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
3	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне.	акрепляющий	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу в колонне. Медленный бег до 1500 м. П/И «Знамя»		дленный бег			исток, флажки
4	Прыжки с места и разбега в длину. Бег 30 м	азучивающий	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	оявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		исток, флажки
5	Прыжки с места и разбега в длину.	акрепляющий	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	казание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.		исток, мячи малые
6	Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м.	азучивающий	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	дленный бег	оценочные и коммуникативные: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		ойки, секундомер чи малые
7	Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м	акрепляющий	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	нарушение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и		ойки, секундомер чи малые

8	прыжки с места и разбега в длину. Челночный бег	акрепляющий	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 4х9 м. П/И «Знамя».	Челночный бег 4х9 м	подтягивания	взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация		рубки, секундомер флажки
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		рубки, секундомер флажки
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».		комплекс ОРУ	занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её		рубки, секундомер флажки
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».		комплекс ОРУ	выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты		исток, флажки
12	прыжки 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		комплекс ОРУ	движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и		исток, набивные мячи, флажки

			с изменением направления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Метание мяча 1 кг.(сбоку,сверху). П/И «Знамя»			передвижениях человека; ценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными 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 обемх 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,	репляющий	сновная стойка. Построение в установленном месте. ОРУ движения руками в разных		иседания	едметные УУД: планирование занятий физическими		бивные мячи, малые

	броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.		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. Ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста. П/И «Снайпер».			упражнениями сими дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры; вложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в		мячи, облегченн ый мяч,баскет больные мячи
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	жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; редставление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; вмерение (познавание) индивидуальных		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскет больные 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	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		бивные мячи, малые мячи, облегченн ый мяч,баскет больные мячи
17	дения, броски и ловля мяча, передвижения	вершенствован ия	Основная стойка. Повороты переступанием		прыгивания вверх	отношение при объяснении ошибки		бивные мячи,

	в стойке баскетболиста.		«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».			способов их устранения; организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;		малые мячи, облегченный мяч,баскетбольные мячи
18	ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершинствовани	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».		ходьба на носках и пятках.	режное 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		базовые мячи, малые мячи, облегченный мяч,баскетбольные мячи
19	ведения, броски и ловля мяча, передвижения в стойке баскетболиста.	вершинствовани	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».		повороты переступанием «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		базовые мячи, малые мячи, облегченный мяч,баскетбольные мячи

20	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. 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.	правилам проведения подвижных игр и соревнований; ьяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; одача строевых команд, подсчёт при		ые мячи, облегченн ый мяч,баскетбольные мячи
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; хождение 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 продвижение м вперед.	отличительных признаков и элементов; ыполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; ыполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и		

						соревновательной деятельной гости;		
III	Подвижные игры	5						
23	Комплекс простейших упражнений типа зарядки.	Укрепляющий	Новая 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. П/И «Мяч соседу»		На месте шагом «Марш! Стой!».			Печенный мяч
24	Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	Вершенствование	Новая стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		Упражнения для бр.пресса			Печенный мяч
25	Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	Вершенствование	Новая стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		Подъем туловища			Печенный мяч
26	Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	Вершенствование	Новая стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»		Подъем туловища			Печенный мяч
27	Ходьба на носках и пятках. П/И «Снайпер»	Вершенствование	Новая стойка. На месте шагом «Марш! Стой!». Комплекс простейших упражнений типа зарядки. Ходьба на носках и		Подъем прямых ног			Печенный мяч

			пятках. П/И «Снайпер»					
IV	ГИМНАСТИКА	21						
28	занье 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	занье по наклонной скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	акрепляющий	начение 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. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		занье по пластунски			мнастическа я скамейка, гимнастиче ские маты
30	ерелазание 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			мнастическа я скамейка, гимнастиче ские маты, гимна стическая стенка
31	занье по	акрепляющий	игательный режим. Размыкание		ражнения для			лнастическая

	гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно.		и смыкание приставными шагами. ОРУ типа зарядки. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастическое бревно. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		формировани я правильной осанки		стенка, бревно, гимнастиче ские маты
32	занье 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. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.		вырок вперед.		нат, бревно, гимнастиче ские маты, набивные мячи, гимна стическая скамейка
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, гимнастиче ские маты, гимнастиче ская 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		ойка на лопатках согнув ноги.		мнастически е палки, гимна стическая скамейка, канат, гимнастиче ские маты, набивные мячи.

			лопатках согнув ноги. Кувырок в группировке в сторону. Игры с набивными мячами 1 кг.					
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. 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 набивными мячами 1 кг.		вырок в группировке в сторону.			мнастически е палки,гимнастическая скамейка, канат, гимнастические маты, перекладина,набивные мячи
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 пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с набивными мячами 1 кг.		вырок вперед			мнастически е палки, гимнастические маты, перекладина,набивные мячи
37	занье 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.	вырок вперед.	ойка на лопатках согнув ноги.			мнастически е палки,гимнастическая стенка, бревно,

			Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону. Игры с набивными мячами 1 кг					канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи
38	Лазанье по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	вершинствование	строение 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. 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.	Стойка на лопатках согнув ноги.	Стойки на лопатках пережат вперед.			Гимнастические палки, гимнастическая стенка, бревно, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
39	Стойки на лопатках пережат вперед. Кувырок в группировке в сторону	вершинствование	строение 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.	Повороты на носках			Бревно, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические маты.

40	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Лазанье по канату произвольным способом.	вершенствован ия	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	Подтягивания		Гимнастическая скамейка, канат, гимнастические маты.
41	Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.	вершенствован ия	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. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.		Подтягивания		Гимнастическая скамейка, канат, перекладина, гимнастические маты.
42	Висы 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		Подтягивания		Гимнастическая стенка, бревно, канат, гимнастические маты, перекладина.

			группировке в сторону. Висы стоя, лежа, упоры на руках. Подтягивания из виса. Игры с элементами акробатики.					
43	Лазанье 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				мнастическа я стенка, бревно, канат, перекладин а, гимнастиче ская скамейка
44	Ходьба по бревну перешагивая мячи. Повороты на носках на рейке скамейки.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения 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.	прыжок в длину с места	ражнения на формировани е правильной осанки			нат, бревно, гимнастиче ская скамейка, подтягиван ия, гимнастиче ская скамейка
45	Лазанье 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	мночный бег 3х10м	ражнение «щучка»			нат, гимнастиче ская скамейка, бревно, набивные мячи,перек ладина, стойки

			через препятствия. Челночный бег 3х10м.					
46	ходьба 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, гимнастиче ская скамейка.
47	ражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками через препятствия.	вершенствован ия	Повороты направо и налево переступанием. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры с прыжками через препятствия.					мнастическа я скамейка.
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	адка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом.	азучивающий	Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила техники безопасности на уроке лыжной подготовки.		редвижение ступающим шагом.			жи

			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м.					
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 медленном темпе до 1500м. Эстафеты.	акрепляющий	строение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание. Передвижение ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		рохождение в медленном темпе до 1500м.			жи
53	вороты переступанием на месте.	азучивающий	Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		вороты переступанием 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 переступанием 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	репляющий	Повороты переступанием на месте. Передвижение		вороты переступание			жи

	месте. Передвижение скользящим шагом.		скользящим шагом. Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1500м. Эстафеты.		м на месте.		
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 переступан ием на месте.	уск со склона		жи
58	уск 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. П/И «Кто быстрее войдет в гору».		уск со склона.		жи
59	уск 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	вершенствован ия	редвижение скользящим шагом. Прохождение в медленном		ользящий шаг		жи

	шагом.Эстафеты		темпе до 1500м. Эстафеты. П/И «Попади в ворота».				
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	РУ с мячами(броски и ловля). Эстафеты с элементами баскетбола.		авила т/б на уроке в зале		кетбольные мячи
68	У с баскетбольными мячами	репляющий	РУ с мячами(броски и ловля). П/И «Послушный мяч»		ражнения для мышц плечевого пояса		кетбольные мячи
69	У с баскетбольными мячами	репляющий	РУ с мячами(броски и ловля). П/И «Послушный мяч»		жимания		кетбольные мячи
70	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. П/И «Послушный мяч»		дтягивания		кетбольные мячи
71	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. Различные варианты салок(с мячом)		жимания		кетбольные мячи
72	У с баскетбольными мячами	вершенствован ия	РУ с баскетбольными мячами. Различные варианты салок(с мячом)		дтягивания		кетбольные 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	Эстафеты с элементами		иседания		ойки,

		ия	баскетбола.					баскетболь ные мячи
77	движные игры	вершенствован ия	Эстафеты с элементами баскетбола.		иседания			ойки, баскетболь ные мячи
78	движные игры	вершенствован ия	Эстафеты с элементами баскетбола.		ражнения для голеностопно го сустава			ойки, баскетболь ные 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 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.		авила т/б на уроке л/атлетики.			мнастически е маты, стойки, перекладин а, набивные мячи, баскетболь ные 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, перекладин а, набивные мячи, баскетболь ные 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.	репляющий	Передвижение в шеренге и колонне с разной дистанцией и темпом.Комплекс упражнений типа зарядки. Медленный бег 1 мин.		прыгивания вверх			мнастически е маты, стойки, перекладин а,

	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.		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.					набивные мячи, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
82	Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	Препялющий	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 баскетбольным мячом.		Разжигания для бр.пресса			Гимнастические маты, стойки, перекладина, набивные мячи, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
83	Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	Препялющий	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		Разжигание «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	Закреплен	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	Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.	Подъем туловища			Гимнастические скакалки, Гимнастические маты, стойки, перекладина, баскетболь

			предметами					ные мячи, малые мячи для метания
85	Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	высококачественное	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	Метание мяча в цель на расстоянии 6м	исследования			гимнастические скакалки, баскетбольные мячи, малые мячи для метания
VIII	СКЕТБОЛ	7						
86	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафеты с предметами	участвующий	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. Эстафеты с предметами		правила т/б на уроке баскетбола			баскетбольные мячи, стойки
87	Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами.	участвующий	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.		наклоны вперед сидя на полу			баскетбольные мячи, стойки
88	Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	поддерживающий	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	Наклоны вперед сидя на полу	подтягивания			баскетбольные мячи, стойки

			предметами					
89	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	закрепляющий	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. Введение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Эстафеты с предметами беге, прыжках и метании.	подтягивания	исседания			гимнастические скакалки, Баскетбольные мячи, стойки
90	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. Челночный бег	закрепощивания	Правила безопасности при беге, прыжках и метании. Построение в шеренгу по команде. Челночный бег. Медленный бег 2 мин. Введение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки» (различные варианты)	челночный бег	медленный бег			баскетбольные мячи, стойки
91	ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками.	закрепощивания	Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Введение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки» (различные варианты)	ведение мяча на месте и в шаге.	медленный бег			баскетбольные мячи, стойки
92	прыжки 8 прыжков. Передачи мяча двумя руками. П/И «салки»	закрепощивания	Бег 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)	передачи мяча двумя руками.				баскетбольные мячи, стойки
IX	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
93	прыжки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	участвующий	Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Прыжок в длину с места	правила т/б на уроке физкультуры/атлетики			стойки

			Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. П/И «салки» (различные варианты)				
94	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	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.		Многоскоки		Большие мячи для метания
95	Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.		Прыжки в длину		Большие мячи, Малые мячи для метания
96	Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многоскоки 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	Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	ОРУ с большими мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Многоскоки 8 прыжков. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.	Бег 30 м Многоскоки.	Длинный бег		Большие мячи, Малые мячи для метания, эстафетные палочки
98	ОРУ с малыми мячами. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	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		Большие мячи для метания, эстафетные палочки
99	ОРУ с малыми мячами. Метание мяча с места на дальность.	Участвующий	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		Большие мячи для метания, эстафетные

									палочки
100	в сочетании с ходьбой до 1,5 км.	вершенствован ия	ОРУ с малыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой до 1,5 км. Эстафеты.	стиминутны й бег					лые мячи для метания, эстафетные палочки
101	движные игры	вершенствован ия	Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты.	Бег 60 м					лые мячи для метания, эстафетные палочки
102	движные игры	вершенствован ия	Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты	одтягивания					лые мячи для метания, эстафетные палочки

3 класс Тематическое планирование

урока теме	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания, понятия	ид контроля	машнее задание	УУД	Дата	оборудование
I	Легкая атлетика	14				познавательные:		
1	структаж по т/б. Высокий старт. Бег 2 мин. Эстафеты	одный	держание 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.		вторить 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		афетные палочки
2	ысокий старт.Бег 3 мин. Эстафеты.	учивающий	держание комплекса зарядки.Правила безопасности на уроке легкой атлетике. Повторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Беговые		сокий старт.			афетные палочки

			упражнения.Высокий старт. Бег 3 мин. Круговые эстафеты.			правильность выполнения		
3	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега	учивающий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Беговые упражнения.Высокий старт.Прыжки в длину с разбега. Бег 2 мин. Круговые эстафеты.		ыжок в длину с места.	учебных задач, выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач, самостоятельно нировать пути		афетные палочки
4	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. ПИ «Салки»	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Повороты на месте:направо, налево. Различные многоскоки. Высокий старт.Прыжки в длину с разбега. Бег 3 мин. П/И «Салки»		сокий старт	достижения целей, владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий.		исток.
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	лночный бег	ыжок в длину с места	характерные ошибки, соблюдать правила безопасности, планировать свои действия, оценивать		ойки, мячи для метания

			дальность с места. Бег 5 мин. П/И «Белые медведи»			правильность выполнения действий.		
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, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, формулировать собственное мнение и позицию, взаимодействовать со сверстниками, кватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаются за помощью.		чи для метания
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.П/И.	вершенствовани я	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 «Белые медведи»		дленный бег			чи для метания, стойки, перекладин а, 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			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			йки, перекладин а, 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, перекладин а, маты.

13	Прыжок в высоту. Метание в цель. П/И «Салки»	вершенствовани 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, перекладин а, маты, малые мячи для метания
14	Прыжок в высоту. Метание в цель. П/И «Салки»	вершенствовани я	держание комплекса зарядки. Правила безопасности на уроках. Повторение 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».	ыжок в высоту	прыгивания вверх			йки, перекладин а, маты, малые мячи для метания
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		тьшие мячи, мячи для метания, баскетболь ные мячи.

					действия, устранять ошибки, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. 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. ммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, оявлять 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	передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте, в ходьбе.	репляющий	вторение 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.	тание в цель	жимания			большие мячи, мячи для метания, баскетбольные мячи.
18	Бросок в кольцо. Метание в цель. Бросок мяча в кольцо.Специальные передвижения.	репляющий	Бросок мяча с отражением от щита. П/И «Белые медведи» вторение 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»		дтягивания			большие мячи, мячи для метания, баскетбольные мячи.
19	Бросок мяча с отражением от щита.Остановка прыжком.	репляющий	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.		иседания			большие мячи, баскетбольные мячи,стойки и

			Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»					
20	Передачи мяча в парах.Ведение мяча шагом.	репляющий	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»	редачи мяча в парах	иседания			ьшие мячи, баскетбольные мячи,стойки
21	Ведение мяча на месте.Остановка прыжком	учивающий	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»	дение мяча на месте в ходьбе.	иседания			ьшие мячи, баскетбольные мячи,стойки
22	Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком.	вершенствовани 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.	росок мяча с отражени ем от щита	митация передачи			ьшие мячи, баскетбольные мячи,стойки
23	гановка прыжком. П/И «Воробьи-вороны»	вершенствовани 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.	гановка прыжком	жимания стоя на коленях			ьшие мячи, баскетбольные мячи,стойки
III	Подвижные игры	4						

24	двигные игры.ОРУ с гимнастической скакалкой.	репляющий	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с элементами баскетбола		жимания			акалки, баскетбольные мячи, 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			акалки, 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					акалки, стойки, набивные мячи	
27	ОРУ со скакалкой. Эстафеты.	вершенствовани я	вторение элементов стоя 1 класса. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте:направо, налево. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты с набивными мячами					акалки, 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		нат, гимнастические маты, обручи	
29	Комплекс ОРУ. Лазанье по канату.	учивающий	яние физических упражнений на осанку. Правила т/б на		мплекс ОРУ			нат, гимнастиче	

			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.			упражнений, владеть умениями выполнения 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.		ские маты, обручи
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			мнастическо е 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.		ойка на лопатках	улятивные: контролировать свои действия, осуществлять самостраховку, планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности, организовывать учебное сотрудничество, осуществлять контроль своей		мнастическо е 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		ост»			нат, гимнастиче ские маты, обручи.

			использованием обручей для пролезания.			деятельности, анализировать		
33	Кувырки вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	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.	мплекс ОРУ	вырок вперед	двигательные действия, устранять ошибки, соотносить свои действия с планируемыми результатами, организовывать учебное		нат, 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	кувырка вперед слитно.	вырок 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		мнастически е палки, бревно, гимнастические маты.

			препятствия до 50 см.			содержание и результаты совместной деятельности, уметь вести дискуссию, ставить вопросы, обращаются за помощью.		
36	Лазанье по канату. Из положения лежа на спине мост.	Укрепляющий	Лазанье в две шеренги. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.	Стойка на лопатках	«Прыжок»			Гимнастические маты, гимнастические палки
37	Перекувырки в группировке вперед и назад. Из положения лежа на спине мост	Укрепляющий	Лазанье на первый и второй. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекувырки в группировке вперед и назад. Из положения лежа на спине мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см.	Положения лежа на спине мост.	Вперед			Гимнастические маты, гимнастические палки
38	Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом	Укрепляющий	Лазанье 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. Перекувырки 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	Укрепляющий	Лазанье 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, подтягиваясь руками.	Препялющий	чет на первый и второй. 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 колено. Седы сбоку, верхом. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Игры с набивными мячами.		Ходьба на пятках			Гимнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты, набивные мячи
41	Лазанье по канату. 2-3 кувырка вперед слитно.	Зеркальное	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.		Стойка на лопатках			Набивные мячи, канат, гимнастиче ские маты
42	Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост».	Зеркальное	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.	Зеркальное	Преобразование 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.		Подтягивания			Гимнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче

			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». Игры с набивными мячами.				ские маты, набивные мячи
44	Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	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. Лазание по канату. 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.		ражнения для бр.пресса		мнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь, гимнастиче ские маты, набивные мячи
45	Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.	вершенствовани я	рестроение из одной шеренги в две. ОРУ с набивными мячами. Лазание по канату. 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.	У с набивным и мячами.	ражнения для бр.пресса		нат, гимнастиче ские маты,
46	Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом.	вершенствовани 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		работка режима дня		мнастически е скамейки, гимнастиче ские стенки, бревно, конь,

			колени. Сиди сбоку, вгору. 2-3 кувырки вперед слітно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». 2-3 кувырки вперед слітно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики.					гимнастические маты,
47	Перелазание через бревно, коня. Лазание по канату. Ходьба по бревну.	вершинствовани 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 колени. Сиди сбоку, вгору. 2-3 кувырки вперед слітно. Стойка на лопатках прогнувшись. Из положения лежа на спине «мост». 2-3 кувырки вперед слітно. 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			мнастические скамейки, гимнастические стенки, бревно, конь, гимнастические маты,
48	Игры с элементами акробатики. Игры с использованием обручей.	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					мнастические скамейки, бревно, гимнастические маты, обручи

			присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Шаги галопа в парах. Шаги польки. Игры с элементами акробатики. Игры с использованием обручей.					
V	ыжная подготовка	21				познавательные:		
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 контрольные упражнения, планировать формы занятий.		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.			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			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.	улятивные:		жи, палки
53	Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось.	Закрепляющий	переменный душажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Дистанция 1 км.	переменны й душажн ый ход.	уск со склона в низкой стойке	деятельность, проявлять уважение к товарищам по команде, осуществлять контроль своей деятельности,		жи, палки
54	Подъем на склон «Лесенкой». Поворот «упором»	Закрепляющий	уск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Подъем на склон «Лесенкой».	уск со склона в низкой	дъем на склон наискось			жи, палки

			Поворот «упором». Дистанция 1 км. П/И «Пройти в ворота»	стойке		нировать и регулировать свою деятельность, 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.		
55	Поворот «упором». Торможение «пługом».	Закрепляющий	Подъём на склон наискось. Подъём на склон «Лесенкой». Поворот «упором». Торможение «пługом». . П/И «Пройти в ворота». Дистанция 1,5 км.	Подъём на склон наискось	Подъём на склон «Лесенкой»			жи, палки
56	Поворот «упором». Торможение «пługом».	Закрепляющий	Подъём на склон «Лесенкой». Поворот «упором». Торможение «пługом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Подъём на склон «Лесенкой»	Поворот «упором»			жи, палки
57	Поворот «упором». Торможение «пługом».	Закрепляющий	Поворот «упором». Торможение «пługом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Поворот «упором»	Торможение «пługом».			жи, палки
58	Торможение «пługом».	Закрепляющий	Торможение «пługом». Дистанция 1,5 км. П/И «Пройти в ворота»	Торможение «пługом».	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 «пługом». П/И «Вызов номеров»	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Торможение «пługом». П/И «Вызов номеров»		Торможение «пługом».	коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное, взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений, взаимодействовать		жи, палки
64	Торможение «пługом». Эстафеты с этапом до 100 м.	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км. Торможение «пługом». 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	Закрепляющий	Передвижение на лыжах 2 км.		Поворот			жи, палки

	лыжах 2 км. Поворот «упором».	я	Поворот «упором». Эстафеты с этапом до 100 м.		«упором».	со сверстниками при проведении эстафет, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, применять соответствующие понятия и термины, проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде, проявлять адекватные нормы поведения, обсуждать содержание совместной деятельности		
67	Передвижение на лыжах 2 км.	вершенствовани я	едвижение на лыжах 2 км. Поворот «упором». Эстафеты с этапом до 100 м.		едвижение на лыжах			жи, палки
68	Передвижение на лыжах 2 км.	вершенствовани я	едвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 м.		едвижение 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		гимнастически 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.			гимнастически 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			гимнастически е скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки

73	Прыжки в высоту с разбега. П/И	Закрепляющий	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «охотники и утки».		Сжимания	задач, выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач, самостоятельно планировать пути достижения целей, владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий. 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.		гимнастические скамейки, 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			гимнастические скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
75	Прыжки в высоту с разбега.П/И	Совершенствовани я	Преодоление пяти препятствий. Прыжки в высоту с разбега. П/И «совушка».		Подтягивания			гимнастические 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	Сидения			гимнастические скамейки, Маты, планка, стойки, скакалки
77	Подвижные игры	игровой	1 «совушка», «заяц без логова».		Сидения			
78	Подвижные игры	игровой	1 «совушка», «заяц без логова».					Ойки
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			Ойки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи.
80	Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1	Закрепляющий	Ходьба при ходьбе и беге. Строевые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин.		Сжимания			Ойки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи.

	мин		Эстафеты с предметами.			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, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся, ставить вопросы, обращаться за помощью.		
81	медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги	закрепляющий	базовые упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег 1 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги. Эстафеты с предметами.	прыжки со скакалкой	ходьба на носках.			ручки, 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	базовые 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.			ручки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи, маты, стойки, перекладина
83	Метание мяча с места в цель с 6 метров. Эстафеты с предметами.	совершенствования	базовые 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			ручки, эстафетные палочки, обручи, малые мячи, маты, стойки, перекладина
84	Упражнения с набивными мячами 1 кг. Метание мяча с места в цель с 6 метров.	совершенствования	базовые 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		подъем туловища			малые мячи, маты, стойки, перекладина, набивные мячи 1 кг

			и утки»					
85	едленный бег 2 мин. Прыжки в высоту с разбега согнув ноги.	вершенствовани я	роевые упражнения. Упражнения 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»		дъем прямых ног			лые мячи, маты, стойки, перекладин а, набивные мячи 1 кг.
86	едленный бег 2 мин Метание мяча с места в цель с 6 метров..	вершенствовани я	роевые 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, перекладин а, набивные мячи 1 кг.
VII	Баскетбол	6				навательные:		
87	Передачи от груди двумя руками. Ведение на месте и в движении.	учивающий	роевые 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, Баскетболь ные мячи, стойки
88	едение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита.	репляющий	роевые 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		ражнения для мышц спины	приёмы решения задач, ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки,		бивные мячи 1 кг, малые мячи, Баскетболь ные мячи, стойки

			отражением от щита. Остановка прыжком. П/И «День и ночь», «Охотники и утки»			ориентироваться в разнообразии способов решения задач.		
89	ведение на месте и в движении. Бросок мяча с отражением от щита.	репляющий	боевые 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	улятивныe: 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.		кетбольные мячи, стойки
90	Бросок мяча с отражением от щита. Остановка прыжком	вершенствовани я	боевые 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	вершенствовани 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	коммуникативныe: 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,		кетбольные мячи, стойки

92	ногоскоки. Ведение на месте и в движении. Остановка прыжком.	вершенствовани я	авила т/б при беге, прыжках и метании. Упражнения типа 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»	дение на месте и в движении .	ногоскоки			кетбольные мячи, стойки, малые мячи
УШ	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 действия в соответствии с поставленной задачей.		акалки, 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			акалки, мячи для метания
95	ыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги . Метание с места на дальность – мяч 150г	вершенствовани 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			акалки, 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		ыжок в длину с места		регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, в процессе освоения и устранять характерные ошибки, соблюдать	акалки, мячи для метания

			– мяч 150 г. П/И салки (различные варианты) .			правила безопасности.		
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,		акалки, 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	вершенствовани 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	вершенствовани 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.	вершенствовани 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	вершенствовани 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)	урока	еые проблемы (цели)	Планируемые результаты				контроль	дата
				Понятия бование к уровню подготовки обучающихся)	Предметные результаты	Универсальные действия (УУД)	Личностные результаты		
1.	2.	3.		5.	6.	7.	8.	9.	10.
Лёгкая атлетика (11ч.)									
1.	ьба и бег (5ч) дба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	водный	вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? и: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить разнообразиям ходьбы; учить слушать и выполнять команды.	менять правила ТБ на уроках легкой атлетики.	учатся: исполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	навательные: 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;	роявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалуОриентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.	еку-щий	
	дба с изменением	мплексный	такое строй, шеренга, колонна? Какой	строй, шеренга, колонна	учатся: самостоятель-	навательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;	оявление особого интереса к	еку-щий	

	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		должна быть спортивная форма? и: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; ть принимать положение «высокого старта».	Уметь: . правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)	но выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на короткую дистанцию. Технически правильно принимать положение высокого старта	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.	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.		
	на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	мплексн ый	и как выполняется построение в начале урока? и: закрепить навык построения в шеренгу, колонну; орить положение высокого старта; бег на 30 м.	меть: . правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)	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.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	еку-щий	
	на скорость (30, 60 м).	мплексн ый	такое челночный бег? Корректировка	ночный бег Уметь: .	учатся: выполнять	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения	проявляют положительные качества личности	еку-щий	

	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? и: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения; закрепить навык положения «высокого старта».	правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	задач. улятивны: 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.	и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
	на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	нётный	работать над распределением сил на дистанции? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? и: учить выполнять легкоатлетические упражнения; ведения бега на результат (30 м. 60 м) с высокого старта; развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.	есть: 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.	навательные: используют общие приемы решения поставленных задач. улятивны: 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	мплексн ый	прыгать с высоты и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в	меть: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения;- технике движения рук и ног в	навательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. улятивны: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	еку-щий	

	точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		длина с места, с разбега соблюдая правила безопасности во время приземления		прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	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.	могут управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	знательно 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	знать: 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	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	являются дисциплинированными, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	взрослый	
	прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие	комплексный	вила выполнения прыжков в длину. Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания), соблюдая правила	знать: 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	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	осознают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	взрослый	

	скоростно-силовых способностей		безопасности во время приземления		разбега, соблюдая правила безопасного приземления.				
	ание (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	мплексн ый	вила выполнения метания малого мяча с места на дальность ? ели: учить правильной технике метания предмета.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	учатся: полнять легкоатлетические упражнения (метание с места); полнять правильное движение рукой для замаха в метании; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	мплексн ый	вила метания малого мяча. ели: учить правильной постановке руки при метания мяча в цель и метании на дальность	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание) мяча с правильной постановкой руки; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	еку-щий	

	бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	правильно поставить руку при метании? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячами; учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	учатся: технически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила безопасности во время метания.	Знательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Умственные: 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.	принимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	танцевальность (пяти выток – и попадания)	
--	---	-------------	---	---	--	---	---	---	--

Кроссовая подготовка (14ч)

	по пересеченной местности (14ч) равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	комплексный	Знать правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения в беге различные дистанции	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Умственные: 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	бегающий	
--	---	-------------	--	--	--	---	---	----------	--

	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.	Уметь: 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	Знавательные: 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	режиссер	
	равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	режиссер	
	равномерный 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.	Уметь: 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. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	принимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	режиссер	
	равномерный бег	комплексный	«Здоровье» что это	Уметь: бегать в равномерном	учатся:	Знавательные: самостоятельно	проявляют дисциплинирован	режиссер	

	(7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		такое? ли: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр.	темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками	выделяют и формулируют познавательные цели. улятивны: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ммуникативны: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	мплексн ый	такое выносливость? и: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега блюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;	знавательны: используют общие приемы решения поставленных задач. егулятивны: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативны: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; еют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	еку-щий	
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	мплексн ый	ми способами можно развивать выносливость? ели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; блюдать правила взаимодействия с игроками	знавательны: ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивны: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ммуникативны: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; еют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	еку-щий	

	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	комплексный	чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Знавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Улятивные: 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 принимая его, стремятся хорошо учиться; раскрывают утреннюю позицию школьника	эку-щий	
	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	комплексный	итие выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	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.	онижают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	эку-щий	
	номерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	комплексный	обы развития выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	эку-щий	
	номерный бег (8 мин).	комплексный	акие качества развиваются при	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин);	учатся: равномерно	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	онижают значение знаний для человека и	эку-щий	

	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости		длительном беге? и: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию.	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 занятий физическими упражнениями	улятивныe: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. ммуникативныe: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
23	номерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости		к стать выносливым? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	учатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	знавательныe: ставят и формулируют проблемы. улятивныe: используют установленные правила в контроле способа решения. ммуникативныe: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	екущий	
	номерный бег	мплексн	развивать	еть: бегать в	учатся:	знавательныe: используют общие	являют	еку-щий	

	(9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление» . Развитие выносливости	ый	выносливость при преодолении препятствий? ли: учить соблюдать правила безопасного поведения при преодолении препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.	равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	приемы решения поставленных задач. улятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и Текущий упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	росс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	нётный	работать над распределением сил на дистанции? цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние без остановки. г на 1000м.	Уметь: 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 длительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивные: 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.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	ез учёта времени	
Гимнастика (18 ч)									
	роботика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6ч) У. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд	учение нового материала	вести себя в спортивном зале? и: закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках; развивать	меть: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения;	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	нимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	еку-щий	

	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн. скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ		координационные способности через упражнении в равновесии.			зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
У. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн.скамейке на носках. Развитие координационн ых способностей. Игра «Что изменилось?»	мбиниро ванный	технически грамотно выполнить кувырок вперёд? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.	Метод: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	учатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; полнять акробатически е упражнения; полнять усложнённые варианты кувырка вперёд; - организовы- вать и прово- дить 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	являют дисциплинирова нность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий		
У. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад	мбиниро ванный	правильно выполнять стойку на руках, на голове у опоры и без неё?	Метод: выполнять строевые команды; выполнять	учатся: выполнять организующие строевые	Знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	являют дисциплинирова нность, трудо- любие и	еку-щий		

	и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		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.	акробатические элементы отдельно и в комбинации	команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	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.	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. Развитие координационных способностей	имитированный	общего при выполнении различного вида стоек? Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; учить стойке на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем	Задача: 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 руках и голове. организовывать и проводить	Знательные: 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 <u>внутреннюю позицию школьника</u>	экспертный	

	способностей. Игра «Точный поворот»		учителя.		подвижные игры				
	У. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимн. скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	ершенствовани я	роботические упражнения в различных сочетаниях. ии: 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.	еть: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	учатся: исполнять 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 правила поведения во время занятий физкультурой	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 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	еку-щий	
	У. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд	нётный	е существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке ии: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых	еть: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	учатся: исполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения	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,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	полнить комбинацию из разученных элементов	

	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»		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.		правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры	обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	взрослыми		
сы (6 ч). Ус гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	комплексный	итие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? и: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися.	есть: выполнять висы, подтягивание в вися	учатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой.	знавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	еку-щий		
Ус гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка	комплексный	итие координации. Как правильно выполнять вис на перекладине? и: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать	есть: выполнять висы, подтягивание в вися	учатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической	знавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	еку-щий		

	картофеля». Развитие силовых качеств		координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.		й палкой. выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	в том числе в ситуации столкновения интересов.	взрослыми		
	У с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	комплексный	е существуют упражнения для развития силы? Цели: развивать силовые способности; повторить технику выполнения виса стоя и лёжа.	Цель: выполнять висы, подтягивание в висе	Учатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	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 людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	они понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	эку-щий	
	У с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	комплексный	е 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	Цель: выполнять висы, подтягивание в висе	Учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	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	эку-щий	

			выполнении виса на согнутых руках.		выполнять упражнение образцу учителя и показу лучших учеников;				
	У с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	ершенствовани я	ие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.	Цель: выполнять висы, подтягивание в висе	Учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Знавательные: ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	еку-щий	
	У с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три	нётный	авила проведения разминки с предметами. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании;	Цель: выполнять висы, подтягивание в висе	Учатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и	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	онимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	енка техник и выполнения висов: м.: 5–3–1; 12–8–2	

	движения». Развитие силовых качеств		учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться чёткого и правильного выполнения. выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.		интервал в строю; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	интересов.			
	Опорный 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 нового материала	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 гимнастической скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; выполнять различные виды перелезаний; соблюдать правила безопасности	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	еку-щий	
	У в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	ершенствовани я	вы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимнастической скамейке;	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности;	Знательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении	проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	

	Развитие скоростно-силовых качеств		совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.		выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	функций и ролей в совместной деятельности.			
	У в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	ершенст вовани я	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 гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	учатся: ыполнять лазанье и перелезание через гимнастически е 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.	еку-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	ершенст вовани я	низационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. ли: закрепить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	учатся: ыполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастически е снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших	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	еку-щий	

[illegible]

	двигательные игры (18 ч) У. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	Задачи: участвовать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием..	учатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности организовывать и проводить подвижные игры; регулярно обращаться с инвентарём и оборудованием	Знательные: 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	регулирующий		
	У. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	Задачи: участвовать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности – регулярно обращаться с инвентарём и оборудованием	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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	регулирующий		
	У Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-	комплексный	Цели взаимодействия в игре . Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение	Задачи: участвовать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды;	Знательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	регулирующий		

	силовых качеств		участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
	У Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	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: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности.	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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	
	У. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	вила взаимодействия в игре. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; ивать 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	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 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	еку-щий	
	У. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка	комплексный	овидности спортивных игр с мячом. и: учить выполнять командные действия в эстафете;	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: давать характеристику спортивных игр с мячом; блюдовать правила	Знательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	

	под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		ивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	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.			
У. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	мплесный	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: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий		
У. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	мплесный	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: 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.	зывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	еку-щий		
У. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	мплесный	е подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	еку-щий		

	Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.		в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах .	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.	в различных нестандартных ситуациях		
	У. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	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: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	взаимодействующий	
	У. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	комплексный	проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	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	взаимодействующий	
	У. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	комплексный	проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	взаимодействующий	

	«Невод». Развитие скоростных качеств		правильного выполнения движения; выполнять командные действия в эстафете и играх.		в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	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.	в различных нестандартных ситуациях		
	У. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». 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 .	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.	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	еку-щий	
	РУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». 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.	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 .	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	еку-щий	
	У. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	комплексный	проводятся весёлые старты? и: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды;	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	еку-щий	

	качеств		движений; выполнять командные действия в эстафете и играх.		регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
	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 .	есть: ать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	учатся: имодествовать 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	еку-щий	

	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.	есть: ать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	учатся: имодествовать 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: 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	комплексный	итие скоростно- силовых способностей. и: формировать знания о видах спорта и спортивных	есть: ать в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	учатся: имодествовать со сверстниками в совместных действиях	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык	еку-щий	

	скоростных качеств		играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. Оводить подвижные игры;	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.	и общие интересы		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									
	Подвижные 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	комплексный	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 (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры	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	оценку-щий	
	У. Ловля и передача мяча двумя руками	комплексный	как правильно ловить мяч после броска партнёра?	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры	знавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	оценку-щий	

	от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		и: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча.	давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	полнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с партнёром; анализировать и проводить подвижные игры	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.	любие и упорство в достижении поставленных целей		
	У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	комплексный	задача мяча ли: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; отработать технику выполнения передачи мяча снизу на месте; разучить игру «Попади обруч».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; 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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	взаимодействующий	
	У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра	комплексный	ведется счет в баскетболе? и: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; выполнять броски и ловлю мяча в парах;	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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	взаимодействующий	

	«Подвижная цель». Развитие координационных способностей		самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте;		соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры	коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
	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	способы выполнения бросков мяча. ли: учить распределять роли игроков в командной игре; 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 в помещении; 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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	эку-щий	
	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	сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в баскетбол? ли: 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 по образцу учителя и показу лучших учеников	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	эку-щий	

	У. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Сафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	комплексный	чего устанавливаются правила игры? Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо; уметь ведению мяча на месте; рмировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; ередачу мяча разными способами;	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: технически правильно выполнять упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	взаимодействующий	
	У. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Сафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	комплексный	способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо; рмировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; ередачу мяча разными способами; учивание игры мини-баскетбола.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	учатся: выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействие со сверстниками по правилам игры; организовывать и проводить подвижные игры	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	взаимодействующий	
	У. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча	комплексный	вила безопасного поведения при игре в баскетбол. Цели: развивать координационные способности	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	учатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с	познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык	взаимодействующий	

	правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; быть быстрым движению при броске мяча;	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	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.	и общие интересы		
	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 называется штрафной бросок? цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, 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	познавательные: 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. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	оказывают дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	экспертный	
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-	комплексный	бросать мяч в корзину? цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; играть в мини-	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	познавательные: 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.	оказывают положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	экспертный	

	баскетбол. Развитие координационн ых способностей		баскетбол.		во время заня- тий упражне- ниями с мячом соблюдать правила взаимодействи я с игроками				
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых способностей	ершенст вовани я	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 (держат, пере- давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	технически правильно вы- полнять бросок мяча; соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом;- соблюдать правила взаимодействи я с игроками.	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.	являют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	
	У. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых	ершенст вовани я	ние мяча. ели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; ть выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры.	Уметь: владеть мячом (держат, пере- давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.	учатся: ворчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; полнять ведения мяча на месте и в движении.	знавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. улятивные: 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.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	еку-щий	

	способностей								
	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 (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	познавательные: 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	взаимодействующий	
	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	комплексный	развивать выносливость, ловкость и координацию? 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-	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	познавательные: 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.	оказывают положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	взаимодействующий	

			баскетбол.						
	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	ершенствовани я	вила выполнения упражнений в парах. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; ть 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; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками	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.	оявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	
	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	ершенствовани я	Как правильно выполнять ведение мяча? 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 (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 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. 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	еку-щий	

	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	ершенствованию	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 партнёра ать в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом <i>(держать, 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; взаимодействие со сверстниками по правилам в играх с мячом	познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. регулятивные: выполняют действия в соответствии 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.	зывают бескорыстную помощь своим партнерам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	еку-щий	
	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	ершенствованию	собы 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; ть в мини-баскетбол.	еть: владеть мячом <i>(держать, 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; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом блюдать правила взаимодействия с игроками	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	еку-щий	

	ых способностей								
	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	комплексный	не бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? и: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Знательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Умственные: принимают и сохраняют учебную задачу выполнения 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.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	эку-щий	
	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	совершенствованию	как развивать ловкость? и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча. играть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; бросать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; выполнять остановку	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	эку-щий	

	координационных способностей				прыжком. соблюдать 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	ершенствовани я	ние мяча правой, левой рукой. 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; ть в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>переда</i> вать 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 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.	являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	еку-щий	
	У. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и	ершенствовани я	собы выполнения бросков мяча в корзину. и: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>переда</i> вать 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; соблюдать правила поведения и предупреждения	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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	еку-щий	

	нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; ть в мини-баскетбол.		травматизма во время занятий упражнениями с мячом облюдать правила взаимодействия с игроками	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	ершенствовани я	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; ть 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; блюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом блюдать правила взаимодействия с игроками	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	роявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	еку-щий		
Кроссовая подготовка (7 ч)									

	по пересечённой местности (7ч)								
	равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	комплексный	о такое физические качества человека? цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; обеспечить безопасному преодолению полосы препятствий.	задачи: работать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности.	являют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	взаимодействующий	
	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.	задачи: работать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; находить полосу препятствий.	познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	вызывают бескорыстную помощь своим участникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	взаимодействующий	

	равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	комплексный	как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.	есть: ать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные игры; равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности.	являют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
	равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	комплексный	сила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	есть: ать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	взаимодействующий		
	равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу равномерному на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	есть: ать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	учатся: выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега .	познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	взаимодействующий		

						совместной деятельности.			
	номерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	комплексный	чередовать бег и бег в кроссовом беге? Цели: учить чередовать ходьбу в кроссовом беге; обеспечить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий	Знать: равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Учатся: проходить усложнённую полосу препятствий; равномерно определять и 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	
	бег по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	индивидуальный	вы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. бег (1 км).	Знать: равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Учатся: развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. равномерно определять и силы беге пробежать 1000 м без остановки.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях	учета времени	
Лёгкая атлетика (10 ч)									
	ходьба и бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	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	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	текущий	

	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений				распределять свои силы время бега .				
	на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	комплексный	работать над распределением сил на дистанции? цели: совершенствовать технику низкого старта; задачи: бегу с ускорением.	методы: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	учатся: выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения; равномерно распределять свои силы время бега .	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	включающий	
	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	методы: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	учатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы время бега .	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	включающий	
	на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	индивидуальный	какое челночный бег? Корректировка техники бега. цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением; ведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта;	методы: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	учатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; самостоятельно использовать технику высокого старта при выполнении бега;	познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	методы: 5,0–5,5–6,0 с.; 5,2–5,7–6,0 с. методы: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	

	прыжки (3ч) прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	комплексный	выполняется прыжок в длину с места? Цели: формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге.	Задачи: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Учатся: выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления полностью технически правильно челночный бег.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	аккуратный	
	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? Цели: формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. повторить технику прыжка в длину с разбега.	Задачи: 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;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	аккуратный	
	прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	комплексный	выполняется прыжок в высоту? Цели: учить технике прыжка в высоту с разбега	Задачи: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Учатся: полностью выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, соблюдая правила безопасного приземления;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	аккуратный	

	Развитие скоростно-силовых способностей		прямого разбега; формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления.	прыжковую яму на две ноги	разбега; технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления;	реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	целей		
	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 ли правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность.	Цели: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Учатся: выполнять 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. Умственные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения. коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ожидающий	
	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	комплексный	Знают ли правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету? Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафетах	Цели: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной	Учатся: самостоятельно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; правильно передавать эстафету в различных ситуациях,	Знавательные: 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	вызывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	ожидающий	

	Развитие скоростно-силовых способностей		для закрепления учебного материала.	мяч из различных положений	соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.	взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
	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 действия в эстафете для закрепления учебного материала;	Задачи: 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	Учащиеся: самостоятельно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; правильно передавать эстафету в различных ситуациях; организовывать и проводить подвижные игры	Учителя: 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	планирование (5 попыток – и попадания)	