

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
Василеостровского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 2
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 122
от «31» августа 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
Физическая культура

на 2020-2021 учебный год

Класс: 1 А, 1 Б

Количество часов:

3 часа

в неделю

99 часов

в год

ФИО учителя:

Соколова

Ольга Владимировна

Рабочая программа
разработана в
соответствии с

ФГОС

*ФГОС или федеральным компонентом государственных
образовательных стандартов*

Рабочая программа
разработана на основе

программы по физической культуре В.И. Ляха

программы по предмету или авторской программы

Учебник:

Физическая культура 1-4 классы учебник для
общеобразовательных учреждений

название

В.И. Лях – 13-е издание – М.; В.И. Лях – 4-е издание – М.

автор

Просвещение, 2012. – 190с. :

ил. – ISBN 978-5-09-026870-7

Просвещение, 2017. – 176с.:

ил. – (Школа России).- ISBN

978-5-09-046521-2

издательство

2012; 2017

год издания

20 20 - 20 21 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Соколовой Ольги Владимировны
1 КЛАСС
2020-2021**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 1 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ лицея № 7.
3. Примерной программы по физической культуре 1-4 классы (стандарты второго поколения). М. Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
4. Авторские программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2012

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над 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 оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- 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.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Количество развивающих уроков: 8.

Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального образования в 1 классе имеет следующие особенности:

- в адаптивный период на уроках используется игровой метод построения занятий;
- при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности;
- региональный компонент в изучении физической культуры реализуется через включение в содержание учебного материала кроссовой подготовки.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов/уроков
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	22
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	22
	Итого	99

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

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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.

Меанпредметными 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, физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие 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.

Учебно-методические и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

Для учителя:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017.

Для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет-образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://www.lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport/html	Федеральный справочник «Спорт России»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- Комплект оборудования для гимнастики.
- Комплект оборудования для ОФП.
- Комплект оборудования для легкой атлетики.
- Комплект оборудования для баскетбола.
- Комплект оборудования для подвижных игр.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			Д/З
						<i>Предметные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Личностные</i>	
Легкая атлетика (11 часов)									
1			Экскурсия в страну Спортландию. Правила проведения в спортивном зале на уроке. Ходьба и бег (развивающий урок).	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
2			Ходьба и бег.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать понятие «короткая дистанция».	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

			Бег на 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Иметь представление о короткой дистанции.				
3		Ходьба и бег.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 1
4		Ходьба	Ходьба под	Демонстрировать	Выполнять технику	Находить ошибки при	Оказывать	Ком-

			и бег (развивающий урок).	счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы..	плекс 1
5			Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
6			Прыжки.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Комплекс 1

				<p>Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие ско-ростно-силовых качеств.</p>	<p>силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>			(нестандартных) ситуациях и условиях.	
7			<p>Прыжки (развивающий урок).</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Ком-плекс 1	
8			<p>Прыжки.</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы</p>	<p>Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые</p>	<p>Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. Знать жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Ком-плекс 1	

				и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	действия в условиях учебной деятельности.				
9			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
10			Бросок малого мяча (развивающий урок).	Метание малого мяча из положения стоя грудью по	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

			направлени ю метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно- силовых способносте й	малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
11		Бросок малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлени ю метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно- силовых способно- стей	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком- плекс 1
Кроссовая подготовка (11часов)								
12		Бег по пере- сеченно й ме-	Равномерны й бег в течении 3 мин.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Ком- плекс 1

			стности (развивающий урок).	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «скорость бега».	подвижную игру.	соревновательной деятельности.	язык и общие интересы.	
13			Бег по пересеченной местности .	Равномерный бег в течении 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1
14			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег в течении 4 мин.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс 1

			стности	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижную игру.	соревновательной деятельности.	поставленных целей.	
15			Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег в течении 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «дистанция»	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «дистанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
16			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег в течении 5 мин. Чередование ходьбы и	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

			бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».				
17		Бег по пересеченной местности .	Равномерный бег в течении 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
18		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег в течении 6 мин. Чередование	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Комплекс 1

			(развивающий урок).	ходьбы и бега (бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята» . ОРУ. Развитие выносливости.	координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		знаний и имеющегося опыта.	(нестандартных) ситуациях и условиях.	
19			Бег по пересеченной местности .	Равномерный бег в течении 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята» . ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
20			Бег по пересеченной местности .	Равномерный бег в течении 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50,	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

			<p>ходьба 100 м).</p> <p>Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>равномерного бега.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>				
21		Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	<p>Равномерный бег в течении 6 мин.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 50, ходьба 100 м).</p> <p>Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Демонстрировать технику равномерного бега.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	Комплекс 1
22		Бег по пересеченной местности	<p>Равномерный бег в течении 8 мин.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 50, ходьба 100 м).</p>	<p>технику равномерного бега.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях</p>	<p>Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Комплекс 1

			Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	учебной деятельности.				
Гимнастика (17 часов)								
23		Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
24		Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

			(развивающий урок).	. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	упражнений.. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать название основных гимнастических снарядов.				
25			Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 2
26			Акробатика. Строевые	Основная стойка. Построение в шеренгу.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Комплекс 2

			упражнения.	Группировка . Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	упражнения. Играть в подвижную игру	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
27			Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка . Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
28			Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка . Перекаты в группировке	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

			из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
29		Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 2

				координационных способностей.					
30			Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроения.. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
31			Равновесие.	Размыкание на	Выполнять организационные	Выполнять технику упражнений в	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность,	Комплекс 2

			Строевые упражнения. вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроения.. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	заданий, отбирать способы их исправления	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
32			Равновесие. Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагива	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроения.. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

				ние через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	учебной деятельности.				
33			Равновесие. Строевые упражнения.	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроения.. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
34			Равновесие. Строевые	Повороты направо, налево.	Выполнять организационные команды учителя.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества личности и	Комплекс 2

			ые упражн ения.	Выполнение команд: «Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроения.. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
35			Опорный прыжок. Лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2
36			Опорны	Лазание по	Выполнять упражнения	Выполнять технику	Характеризовать	Оказывать	Ком-

			й прыжок Лазание	гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	плекс 2
37			Опорный прыжок Лазание	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
38			Опорный прыжок Лазание	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнять строевые упражнения.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Комплекс 2

			<p>коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Играть в подвижную игру</p>	<p>опыта.</p>	<p>ситуациях и условиях.</p>	
39		<p>Опорный прыжок Лазание</p>	<p>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей</p>	<p>Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Комплекс 2</p>

		й.		Подвижные игры (18 часов)				
40		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3
41		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
42		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

					Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
43			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
44			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
45			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

				способностей	игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
46			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
47			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
48			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

				силовых способностей	качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
49			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
50			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
51			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

				<p>скоростно-силовых способностей</p>	<p>координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>				
52			Подвижные игры.	<p>ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	Комплекс 3
53			Подвижные игры.	<p>ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Комплекс 3
54			Подвижные игры.	<p>ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде», «Прыгающи</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-</p>	<p>Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 3

				е воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		опыта.		
55		Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3	
56		Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3	
57		Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры:	Участвовать в подвижных играх.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Комплекс 3	

			игры.	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		их в игровой и соревновательной деятельности.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
					Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации				Ком-плекс 3
Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)									
58			Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 3
59			Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Ком-плекс 3

			«Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.			взаимопомощи и сопереживания.	
60		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
61		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
62		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

			Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.				
63		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
64		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

			нных способностей					
65		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
66		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

			способносте й					
67			Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 3
68			Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 3

			способностей					
69			Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3
70			Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 3

			баскетбол. Развитие координационных способностей					
71		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
72		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

				«Охотники и утки». Развитие координационных способностей				
73		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
74		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Раз-	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

				витие координационных способностей					
75			Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
76			Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

			обруч». Развитие координационных способностей					
77		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
78		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

			«Перестрелка». Развитие координационных способностей					
79		Подвижные игры на основе баскетбола .	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
Кроссовая подготовка (10 часов)								
80		Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

				«Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливост и.					
81			Бег по пере- сеченно й местнос ти.	Равномерны й бег в течении 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» . ОРУ. Развитие выносливост и.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плекс 4
82			Бег по пере- сеченно й местнос ти.	Равномерны й бег в течении 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрюта» . ОРУ.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком- плекс 4

				Развитие выносливости.					
83			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
84			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
85			Бег по	Равномерны	Демонстрировать	Выполнять технику	Технически правильно	Оказывать	Ком-

			пересеченной местности.	й бег в течении 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	плекс 4
86			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
87			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 7 мин.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Комплекс 4

			местности. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	играть в подвижные игры.	соревновательной деятельности.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
88			Бег по пересеченной местности. Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
89			Бег по пересеченной местности. Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

			м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
Легкая атлетика (10 часов)								
90			Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Ком-плекс 4
91			Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Ком-плекс 4

			с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
92		Ходьба и бег.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
93		Ходьба и бег.	Бег с изменением направления	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в	Планировать собственную деятельность,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Ком-плекс 4

				, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	находить с ними общий язык и общие интересы.	
94		Прыжки.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4	
95		Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземление	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4	

			м на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей	упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
96		Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
97		Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

				ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		выполнения.		
98			Метание мяча.	ОРУ Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4
99			Метание мяча.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

			Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	учебной деятельности.				
--	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--