

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: 4 А 4 Б**

**Количество часов:**

3 часа

в неделю

102 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. Лях

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  
4 КЛАСС  
2020-2021**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 4 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: 102.

Количество часов в неделю: 3.

## Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов/уроков
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	78
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	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102

***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 высоконравственных, 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. Рабочие программы 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017

### **Учебно-информационные ресурсы**

<b>Электронный адрес</b>	<b>Название сайта</b>
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»

<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Федерация Интернет-образования
<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport/html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport/html</a>	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 4 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			Д/З
						Предметные	Метапредметные	Личностные	
<b>Легкая атлетика ( 11 часов)</b>									
1			Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. 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 сопереживания.	Комплекс 1
2			Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Комплекс 1

			заданном коридоре. Упражнений. Игра "Смена сторон". Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			ситуациях и условиях.	
3		Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30,60 м. Встречная эстафета. Игра "Кот и мыши". Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<b>Демонстрировать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	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 и бег.	Бег на скорость - 30,60 м. Встречная эстафета. Игра "Кот и мыши". Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие	<b>Демонстрировать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику ходьбы и бега. 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.	Ком-плекс 1

			физических качеств.	действия в условиях учебной деятельности.				
5		Ходьба и бег	Бег на результат - 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра "Невод". Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать как влияют физических упражнений на физическое развитие.	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.	Ком-плекс 1
6		Прыжки.	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Осваивать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 1
7		Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув	<b>Осваивать</b> технику прыжков различными	Выполнять технику прыжков. Играть в	Находить ошибки при выполнении учебных	Проявлять дисциплинированность,	Ком-плекс 1

				ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> влияние физических упражнений на развитие физических качеств.	подвижную игру. Знать как влияют физические упражнения на развитие физических качеств.	заданий, отбирать способы их исправления.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
8			Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. 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.	Ком-плекс 1
9			Бросок малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5метров. Игра "Невод". Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 1
10			Бросок малого	Метание	<b>Осваивать</b> технику	Выполнять технику	Планировать	Проявлять	Ком-

			го мяча.	теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра "Третий лишний". Развитие скоростно-силовых способностей.	метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	плекс 1
11			Бросок малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра "Охотники и утки". Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. 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.	Ком-плекс 1
<b>Кроссовая подготовка ( 11часов)</b>									
12			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 1

13			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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 сопереживания.	Ком-плекс 1
14			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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.	Ком-плекс 1
15			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Развитие выносливости. Игра «День и ночь». Понятие «длинная дистанция».	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятие «длинная 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.	Ком-плекс 1
16			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Ком-плекс 1

			90 м, ходьба 90 м). Развитие выносливости. Игра «День и ночь». Понятие «здоровье».	<b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятие «здоровье».	подвижную игру.	исправления.	язык и общие интересы.	
17		Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Развитие выносливости. Игра «Караси и щука».	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 1
18		Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Развитие выносливости. Игра «Караси и щука». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> связь физической подготовки с	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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.	Ком-плекс 1

					развитием физических качеств.				
19			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Развитие выносливости. Игра «На буксире».	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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, 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Развитие выносливости. Игра «На буксире». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> влияние физической нагрузки на повышение ЧСС.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Знать как физическая нагрузка влияет на повышение ЧСС.	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
21			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Развитие выносливости. Игра «Охотники и	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при	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	Комплекс 1



				зайцы».	выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			сопереживания.		
22			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м). Развитие выносливости. Игра «Паравозики».	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>										
23			Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось». Инструктаж по ТБ.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Осваивать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. 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	

					действия в условиях учебной деятельности.				
24			Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	<b>Осваивать</b> технику строевых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. 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.	Ком-плекс 2
25			Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. 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.	Ком-плекс 2
26			Акробатика. Строевые	ОРУ. Мост с помощью и	<b>Демонстрировать</b> технику строевых	Выполнять технику акробатических и	Характеризовать явления (действия и	Проявлять положительные	Ком-плекс 2

			упражнения. самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
27		Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2
28		Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b>	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Ком-плекс 2

			<p>перекат, стойка на лопатках.</p> <p>Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».</p>	<p>акробатические упражнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>в подвижную игру.</p>	<p>соревновательной деятельности.</p>	<p>язык и общие интересы.</p>	
29		<p>Опорный прыжок, лазание по канату.</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения в перелезание через препятствие.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Играть в подвижную игру.</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>	<p>Ком-плекс 2</p>
30		<p>Опорный прыжок, лазание по канату.</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения в перелезание через препятствие.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений</p>	<p>Выполнять технику лазания и опорного прыжка. Играть в подвижную игру.</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>	<p>Ком-плекс 2</p>

					в равновесии и лазании. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
31			Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в перелезание через препятствие. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику лазания и опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2
32			Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> опорный прыжок. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику опорного прыжка. 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.	Ком-плекс 2
33			Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> опорный прыжок. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при	Выполнять технику опорного прыжка. 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.	Ком-плекс 2

			ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
34		Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> опорный прыжок. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 2
35		Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. 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		Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. 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.	Ком-плекс 2

				качеств.					
37			Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. 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.	Ком-плекс 2
38			Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. 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.	Ком-плекс 2
39			Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. 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
40			Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Ком-плекс 3

				поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	висом. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в висах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.	соревновательной деятельности.	язык и общие интересы.	
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>									
41			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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 сопереживания.	Ком-плекс 3
42			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 3
43			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафета с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации 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.	Ком-плекс 3



					<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
44			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафета с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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
45			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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
46			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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
47			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц,	<b>Участвовать</b> в подвижных играх.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Комплекс 3

			сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.		способы их исправления.	в достижении поставленных целей.	
48		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 3
49		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Ком-плекс 3
50		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	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.	Ком-плекс 3

					<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
51			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3
52			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 3
53			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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 сопереживания.	Ком-плекс 3
54			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	<b>Участвовать</b> в подвижных играх.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Проявлять положительные качества личности и	Ком-плекс 3

				«Кузнечики» . Развитие скоростных качеств.	<b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.		объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
55		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» . Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3	
56		Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» . Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 3	
57		Подвижные игры.	ОРУ. Эстафеты с предметами, игры «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	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.	Ком-плекс 3	

					<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
58			Подвижные игры.	ОРУ. Эстафеты с предметами, игры «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре. <b>Выполнять</b> 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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 3
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>									
59			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
60			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации 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
61			Подвижные	ОРУ. Ловля и	<b>Демонстрировать</b>	Выполнять правила	Планировать	Активно включаться в	Ком-

			игры на основе баскетбола .	передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	плекс 3
62			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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.	Ком-плекс 3
63			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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.	Ком-плекс 3
64			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и	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

			отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.				
65		Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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 соперничества.	Ком-плекс 3
66		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
67		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации	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.	Ком-плекс 3

			Развитие координационных способностей.	в подвижной игре.				
68		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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.	Ком-плекс 3
69		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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 соперничества.	Ком-плекс 3
70		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
71		Подвижные	ОРУ. Ловля и	<b>Демонстрировать</b>	Выполнять правила	Характеризовать	Проявлять	Ком-



			игры на основе баскетбола .	передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	плекс 3
72			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
73			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
74			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и	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.	Ком-плекс 3

				«Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.				
75			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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.	Ком-плекс 3
76			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
77			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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.	Ком-плекс 3

78		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в 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
79		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. 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.	Ком-плекс 3
80		Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	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

81			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	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.	Ком-плекс 4
82			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	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 4
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>									
83			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 5 мин. Чередования бега и ходьбы (80м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
84			Бег по пере-	Равномерный бег, 6	<b>Осваивать</b> технику	Выполнять технику	Планировать	Оказывать	Ком-

			сеченной местности.	мин. Чередования бега и ходьбы (80м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	плекс 4
85			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередования бега и ходьбы (80м. бег, 100м. ходьба). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 4
86			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередования бега и ходьбы (80м. бег, 100м. ходьба). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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.	Ком-плекс 4
87			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередования бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> 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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4

				выносливости.	равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
88			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередования бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Ком-плекс 4
89			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередования бега и ходьбы (100м. бег, 80м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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 сопереживания.	Ком-плекс 4
90			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередования бега и ходьбы (100м. бег, 80м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	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.	Ком-плекс 4

					действия в условиях учебной деятельности.				
91			Бег по пересеченной местности.	Бег, 9 мин. Преодоление препятствий. Чередования бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
92			Бег по пересеченной местности.	Кросс, 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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	Ком-плекс 4
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>									
93			Ходьба и бег.	Бег на скорости - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику бега и ходьбы. 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.	Ком-плекс 4

					действия в условиях учебной деятельности.				
94			Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. 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.	Ком-плекс 4
95			Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
96			Ходьба и бег.	Бег на результат - 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	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
97			Прыжки.	Прыжки в длину	<b>Демонстрировать</b>	Выполнять технику	Технически правильно	Активно включаться в	Ком-



				способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> , как тестируются физические качества.	прыжков. Играть в подвижную игру.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	плекс 4
98			Прыжки.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> , как тестируются физические качества.	Выполнять технику прыжков. 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.	Ком-плекс 4
99			Прыжки.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4
100			Метание мяча.	Метание малого мяча с места на	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную	Планировать собственную деятельность,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Ком-плекс 4

				дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	игру.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	находить с ними общий язык и общие интересы.	
101			Метание мяча.	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. 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.	Ком-плекс 4
102			Метание мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	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 4