

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:** 3 А 3Б

**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. 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  
3 КЛАСС  
2020-2021**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 3 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 3 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. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра "Пустое место". Развитие скоростных способностей. ОРУ. 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. Уметь играть в подвижные игры. Знать и выполнять технику безопасности во время урока.	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 через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью, 60м. Игра "Белые медведи". 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 ходьбы и бега. Уметь играть в подвижные игры. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	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

				Олимпийские игры, история их возникновений.					
3			Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью, 60м. Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновений.	<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.	Выполнять технику ходьбы и бега. Уметь играть в подвижные игры. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	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.	Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью, 60м. Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных способностей.	<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.	Выполнять технику ходьбы и бега. 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 1
5			Ходьба и бег	Бег на результат - 30, 60 м. Игра "Смена сторон". Развитие скоростных способностей. Понятие «эстафета», «старт», «финиш».	<b>Демонстрировать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. Уметь играть в подвижные игры. Знать понятия: «эстафета, старт, финиш».	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

					<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятия: «эстафета», «старт», «финиш».				
6			Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<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. Уметь играть в подвижные игры. Знать как бег влияет на здоровье человека.	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 с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Осваивать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Знать как бег влияет на здоровье человека.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 1	
8			Прыжки. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Знать правила соревнований в беге и прыжках.	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	

				качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
9			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	<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. Уметь играть в подвижные игры. Знать правила соревнований в метаниях.	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 мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	<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. 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 1
11			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	<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. <b>Раскрывать</b> понятие:	Выполнять технику броска малого мяча. Уметь играть в подвижные игры. Знать об Олимпийском движении современности.	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

					«Олимпийское движение современности».				
<b>Кроссовая подготовка ( 11 часов)</b>									
12			Бег по пересеченной местности.	Бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Измерения роста, веса, силы.	<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>Уметь</b> измерять рост, вес и силу человека.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. Знать, как измеряются ростовые показатели тела. Знать, как измеряется сила человека.	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 1
13			Бег по пересеченной местности.	Бег, 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	<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. 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 1
14			Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	<b>Осваивать</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. 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 1

				Игра «Волк во рву».	действия в условиях учебной деятельности.				
15			Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Понятие «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 «дистанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. Знать понятие «дистанция».	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.	Бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	<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> , как действуют мышцы при выполнении физических упражнений.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. Знать, как при выполнении упражнений происходит расслабление и напряжение мышц.	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
17			Бег по пересеченной местности.	Бег, 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при	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	Комплекс 1

				выносливости. Игра «Два мороза».	выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			сопереживания.	
18			Бег по пере- сеченной ме- стности.	Бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	<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>Знать</b> , как измеряется ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. Уметь измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений.	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
19			Бег по пере- сеченной ме- стности.	Бег, 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	<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. 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 1
20			Бег по пере-	Бег, 8 мин.	<b>Демонстрировать</b>	Выполнять технику	Находить ошибки при	Оказывать	Ком-

			сеченной местности.	Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой».	технику 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. Уметь играть в подвижные игры.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	плекс 1
21			Бег по пересеченной местности.	Бег, 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой». Выполнение основных движений с различной скоростью.	<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. 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 1
22			Бег по пересеченной местности.	Бег, 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<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. 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 1



**Гимнастика (18 часов)**

23			<p>Акробатика. Строевые упражнения.</p>	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><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 действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику акробатических упражнений. 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Ком-плекс 2
24			<p>Акробатика. Строевые упражнения.</p>	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что</p>	<p><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.</p>	<p>Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Ком-плекс 2

			изменилось». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.					
25		Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Совушка». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	<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 упражнений. 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 2
26		Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении	Выполнять технику акробатических упражнений. 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 2

				<p>последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Совушка». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.</p>	<p>акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>				
27		Акробатика. Строевые упражнения.	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Западня». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.</p>	<p><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.</p>	<p>Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Ком-плекс 2	
28		Акробатика. Строевые	<p>Выполнять команды: «Шире</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику строевых</p>	<p>Выполнять технику акробатических</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь</p>	Ком-плекс 2	

			упражнения.	шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Западня». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей..	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.	упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
29			Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <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 упражнений в равновесии и лазании. 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 2
30			Равновесие. Лазание.	Передвижение по диагонали,	<b>Демонстрировать</b> технику строевых	Выполнять технику упражнений в	Характеризовать явления (действия и	Проявлять положительные	Ком-плекс 2

			Строевые упражнения.	противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
31			Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <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 упражнений в равновесии и лазании. 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 2
32			Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <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 упражнений в равновесии и лазании. 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 2

			способностей.						
33			Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <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 упражнений в равновесии и лазании. 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 2
34			Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии и лазании. <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 упражнений в равновесии и лазании. 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 2
35			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику ОРУ с обручами. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2

				«Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
36			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику ОРУ с обручами. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2
37			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику ОРУ с обручами. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 сопереживания.	Ком-плекс 2
38			Висы и упоры.	Построение в две	<b>Выполнять</b> упражнения	Выполнять технику	Характеризовать	Проявлять	Ком-

			Строевые упражнения.	шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику ОРУ с обручами. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	плекс 2
39			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику упражнений на гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2
40			Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два	<b>Выполнять</b> упражнения в висах и упорах. <b>Осваивать</b> технику упражнений на	Выполнять технику упражнений в в висах и упорах. Уметь играть в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Ком-плекс 3



			<p>круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.</p>	<p>гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>подвижные игры.</p>	<p>соревновательной деятельности.</p>	<p>язык и общие интересы.</p>		
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>									
41			<p>Подвижные игры.</p>	<p>ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх. <b>Выполнять</b> 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>	<p>Ком-плекс 3</p>
42			<p>Подвижные игры.</p>	<p>ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях</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>	<p>Ком-плекс 3</p>

					учебной деятельности.				
43			Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> , как организовывать и провести подвижные игры.	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
44			Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. 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 подвижных играх. <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
45			Подвижные игры.	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. 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 подвижных играх. <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.	Ком-плекс 3

46			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. 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 подвижных играх. <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
47			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. 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 подвижных играх. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 3
48			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. 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 подвижных играх. <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: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Ком-плекс 3

				скоростно-силовых способностей.	быстроты и координации в подвижных играх. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.		опыта.	взаимопомощи и сопереживания.	
50			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. 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 подвижных играх. <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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 3
51			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3
52			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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
55			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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
56			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества	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

					быстроты и координации в подвижных играх. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.					
57			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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.	Ком-плекс 3	
58			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. 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 подвижных играх. <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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных	<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.	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	

				способностей.	в подвижных играх.				
60			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». 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 подвижных играх.	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 игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему». 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 подвижных играх.	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
62			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему». 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 подвижных играх.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Ком-плекс 3

			рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх.	игры.	исправления..	поставленных целей.	
64		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». 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 подвижных играх.	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
65		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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 подвижных играх.	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
66		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой в движении шагом и бегом. Бросок	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.	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



			двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх.				
67		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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 подвижных играх.	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
68		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». 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 подвижных играх.	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 .	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой в движении бегом. Бросок двумя руками от	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.	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

			груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	<b>Проявлять</b> качества быстроты и координации в подвижных играх.				
70		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». 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 подвижных играх.	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 игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением в круге. Броски двумя курами от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». 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 подвижных играх.	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
72		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». 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	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

				витие координационных способностей.	в подвижных играх.				
73			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». 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 подвижных играх.	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 .	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». 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 подвижных играх.	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
75			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	<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 подвижных играх.	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

			способностей.						
76		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. 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 подвижных играх.	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 .	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. 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 подвижных играх.	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 .	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему».	<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.	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	

			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	в подвижных играх.				
79		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». 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 подвижных играх.	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.	Комплекс 3
80		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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 подвижных играх.	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
81		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Проявлять</b> качества	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 4

				координационных способностей.	быстроты и координации в подвижных играх.					
82			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». 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 подвижных играх.	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 4	
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>										
83			Бег по пересеченной местности.	Бег в течении 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж ТБ.	<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. 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	
84			Бег по пересеченной местности.	Бег в течении 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Игра «Салки на марше». 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. 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	
85			Бег по пересеченной	Бег в течении 5 мин. Преодоление	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега.	Выполнять технику бега по	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и	Ком-плекс 4	

			местности.	препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	<b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
86			Бег по пересеченной местности.	Бег в течении 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву». 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. 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 4
87			Бег по пересеченной местности.	Бег в течении 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». 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. 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
88			Бег по пересеченной местности.	Бег, 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Игра «Перебежка с	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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 4

				выручкой». Развитие выносливости.	равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
89			Бег по пересеченной местности.	Кросс, 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	<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>Знать</b> , как выявить работающую группу мышц.	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.	Комплекс 4
90			Бег по пересеченной местности.	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). 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. 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 4
91			Бег по пересеченной местности.	Бег, 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4



				100 м, ходьба 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	игры.	выполнения.		
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</b>									
93			Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». 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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. 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 сопереживания.	Ком-плекс 4
94			Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при	Выполнять технику ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в	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)	Ком-плекс 4

				максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	опыта.	ситуациях и условиях.	
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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. 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
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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. 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
97			Прыжки.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых 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	Выполнять технику прыжков. 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

					действия в условиях учебной деятельности.				
98			Прыжки.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых 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.	Выполнять технику прыжков. 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 4
99			Прыжки.	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых 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.	Выполнять технику прыжков. 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
100			Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<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 метания мяча. 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
101			Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Ком-плекс 4

				<p>заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>игры.</p>	<p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	
102			<p>Метание мяча.</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>Ком-плекс 4</p>