

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:** 2 А, 2 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. 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  
2 КЛАСС  
2020-2021**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 2 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>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
1.3	Подвижные игры	17
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	23
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	23
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	23
	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. Физическая культура. 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 2 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.	Разновидность ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра "Пятнашки". ОРУ. Инструктаж по ТБО.	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность на 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.	Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра "Пятнашки". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных	<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. <b>Раскрывать</b> физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность на нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

				форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.					
3			Ходьба и бег.	Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра "Пустое место". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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. 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
4			Ходьба и бег.	Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра "Пустое место". ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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. 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
5			Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Игра "Вызов номеров". ОРУ. Развитие скоростных и координационных	<b>Демонстрировать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать характеристику физического качества быстроты.	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

				способностей. Характеристика физического качества быстроты.	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятие физического качества быстроты.				
6			Прыжки.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места.. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<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 ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность на 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 в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<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.	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 с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых	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

				скоростных и координационных способностей.	упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
9			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра "Защита укрепления".	<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.	Комплекс 1
10			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра "Защита укрепления". 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.	Планировать собственную деятельность на нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
11			Бросок малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание	<b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

			набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.		опыта.			
<b>Кроссовая подготовка ( 11 часов)</b>									
12			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<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, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<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, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых	<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.	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 1

				препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». История развития физической культуры и первых соревнований	равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> историю развития физической культуры и первых соревнований.		опыта.	ситуациях и условиях.	
15			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<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. 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, 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	<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> понятие «здоровье».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 1
17			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 5 мин. ОРУ. Чередование	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного	Выполнять технику бега по пересеченной	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Ком-плекс 1

			<p>ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Характеристика физического качества выносливости.</p>	<p>бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> характеристику физического качества «выносливости».</p>	<p>местности. Играть в подвижную игру. Знать проявление физического качества выносливости.</p>	<p>их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	
18		Бег по пересеченной местности.	<p>Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с ручкой».</p>	<p><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.</p>	<p>Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Ком-плекс 1
19		Бег по пересеченной местности.	<p>Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении</p>	<p>Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Ком-плекс 1

				выносливости. Игра «Салки с выручкой».	равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
20			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. 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. 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
21			Бег по пересеченной местности (развивающий урок).	Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	<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 1
22			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 60, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. 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.	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



			Игра «День и ночь».	действия в условиях учебной деятельности.				
<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
23		Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. 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 действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических 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.	Ком-плекс 2
24		Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных	<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> название основных гимнастических	Выполнять технику акробатических 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

				способностей. Название гимнастических снарядов.	снарядов.				
25			Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». 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. 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 упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». 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. 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
27			Акробатика. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений.	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Ком-плекс 2

				Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<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.		отдых в процессе ее выполнения.	поставленных целей.	
28		Акробатика. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». 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. 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 2	
29		Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Характеристика	<b>Демонстрировать</b> технику строевых упражнений. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесиях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать, как проявляются физические качества «гибкость» и «равновесие».	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	

				физических качеств: гибкости и равновесия.	действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятие: физические качества - «гибкость» и «равновесие».				
30			Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.. <b>Раскрывать</b> понятие «здоровье».	<b>Выполнять</b> организационные команды учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> при перестроениях. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесиях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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
31			Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушать сигнал». Развитие силовых способностей.. <b>Раскрывать</b> понятие «здоровье». Характеристика	<b>Выполнять</b> организационные команды учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> при перестроениях. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесиях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать проявление физического качества силы.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2

				физического качества силы.	упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Раскрывать</b> понятие физического качества силы.				
32			Равновесие.	Выполнение команд: « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> организационные команды учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> при перестроениях. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесиях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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			Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команд: « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,	<b>Выполнять</b> организационные команды учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> при перестроениях. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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

				дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	действия в условиях учебной деятельности.				
34			Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команд: « На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к скамейке гимнастической поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	<b>Выполнять</b> организационные команды учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> при перестроения.. <b>Выполнять</b> упражнения в равновесии. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	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			Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в лазании. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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			Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной	<b>Выполнять</b> упражнения в лазании. <b>Осваивать</b> технику	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Ком-плекс 2

				<p>скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>опорного прыжка.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>прыжке.</p> <p>Играть в подвижную игру</p>	<p>объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
37			Опорный прыжок. Лазание.	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения в лазании.</p> <p><b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке</p> <p>Играть в подвижную игру</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	Ком-плекс 2
38			Опорный прыжок. Лазание.	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременными перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения в лазании.</p> <p><b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке</p> <p>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>	Ком-плекс 2

39		Опорный прыжок. Лазание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременными перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в лазании. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке 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		Подвижные игры.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременными перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<b>Выполнять</b> упражнения в лазании. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка. <b>Проявлять</b> качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности..	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке 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 3

**Подвижные игры (17 часов)**



41			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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.	Комплекс 3
42			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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
43			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

				учебной деятельности.					
44			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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 соперничества.	Комплекс 3
46			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые	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

					действия в условиях учебной деятельности.				
47			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «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> скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. <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: «Прыжки по полоскам», «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> скоростно-силовые и координационные качества 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: «Вереочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 3

					<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
50			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
51			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
52			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества в подвижной	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

					игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
53			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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 соперничества.	Комплекс 3
54			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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
55			Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

					качества в подвижной игре. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.					
56			Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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 в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые и координационные качества 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.	Ком-плекс 3	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)</b>										
58			Подвижные игры на основе баскетбола .	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Ком-плекс 3	

			способностей	стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			ситуациях и условиях.	
59		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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. Броски в цель (мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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. Броски в цель (щит). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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. Броски в цель (щит). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в	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	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Ком-плекс 3



			Развитие координационных способностей.	стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.		опыта.	взаимопомощи и сопереживания.	
66		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	<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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 3

			Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
69		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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
70		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	<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.	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

				Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
72			Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в	<b>Демонстрировать</b> технические приемы баскетбола. <b>Выполнять</b> технические приемы баскетбола в	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)	Ком-плекс 3

			цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	стандартных и вариативных условиях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			ситуациях и условиях.	
79		Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 .	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	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
<b>Кроссовая подготовка (12 часов)</b>								
81		Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 мин, ходьба 100 мин). Преодоление малых препятствий.	<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.	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	Ком-плекс 4

				ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.			сопереживания.	
82			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 мин, ходьба 100 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 4
83			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 мин, ходьба 100 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<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 пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 мин, ходьба 90 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком-плекс 4
85			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в	<b>Осваивать</b> технику	Выполнять технику бега по	Технически правильно выполнять двигательные	Активно включаться в общение и	Ком-

			местности.	течении 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 мин, ходьба 90 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	плекс 4
86			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	<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 в течении 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	<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
88			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 мин, ходьба 90 мин). Преодоление	<b>Демонстрировать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при	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

				малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
89			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	<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 в течении 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	<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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 4
91			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление	<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.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 4



				малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.					
92			Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течении 9 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 мин, ходьба 80 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	<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.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 4	
94			Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	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	

				бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
95			Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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 с поворотом 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Выполнять</b> игровые	Выполнять технику прыжков. 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	Ком-плекс 4

				Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.			сопереживания.	
98			Прыжки.	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Ком-плекс 4
99			Прыжки.	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <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 в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при	Выполнять технику метания мяча. 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

				ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнении метания малого мяча. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.				
101			Метание мяча.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. 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. 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.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Эстафеты. 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. 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