

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение- средняя общеобразовательная школа с. Ольпанка

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Першина /Першина Е.А./

« 27 » 08 2021г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР
МБОУ-СОШ с. Ольпанка
Алексеевская Алексеевская С.В./

« 27 » 08 2021г.

«Утверждено»
Директор МБОУ-СОШ

с. Ольпанка
О.В. О.В./

Приказ № 115 от

« 27 » 08 2021г.

Рабочая программа
Радиной Людмилы Александровны
учителя начальных классов
Физическая культура (УМК «Школа России»)
I класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 27 » 08 2021г.

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2016г.

2. Структура документа.

Рабочая программа включает три раздела: **пояснительную записку, основное содержание** с распределением учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов; **требования к уровню подготовки выпускников.**

Всего часов: 99ч. (3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	22
Кроссовая подготовка	19
Гимнастика	17
Подвижные игры	20
Подвижные игры на основе баскетбола	21

3. Цели обучения физической культуры:

укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

4. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме

учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

5. Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

6. Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

7. УМК

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2016г.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Планируемые результаты обучения		Личностные результаты	Д / з	План	Дата Факт
						предметные умения	метапредметные результаты				
						Лёгкая атлетика (11 часов)					
						Ходьба и бег (5 часов)					
1	Экскурсия в спортивный зал.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	текущий	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	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;			
2	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция»..	текущий	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
3	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	текущий	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			

4	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	текущий	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
5	Ходьба и бег. Подвижные игры.	1	комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества			
						Прыжки. (3 часа)					
6	Прыжки. Подвижные игры.	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
7	Прыжки. Подвижные игры.	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы	1	комплексный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. По-	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыж-	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с			

	и куры».			движная игра «Лисы и куры».		ках; приземляться на обе ноги.	признаки в движениях и передвижениях человека;	ними общий язык и общие интересы.			
						Метание малого мяча. (3часа)					
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	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			
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению			
						Кроссовая подготовка (11 часов)					
12	Ходьба и бег. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие вы-	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного			

				носливости. Понятие скорости бега.		местности (до 1 км)		отношения к учению			
13	Ходьба и бег до 10 мин..	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
14	Ходьба и бег. Развитие выносливости	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
15	Ходьба и бег до 1 км.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
16	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	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			
17	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бег. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
18	Ходьба и бег по пересеченной	1	комплекс-	Равномерный бег. Чередование ходьбы	текущий	Уметь: бегать в равномерном	планировать собственную дея-	проявлять дисциплинированность,			

	местности..		ный	и бега . Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.		темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
19	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
20	Ходьба и бег . Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
21	Ходьба и бег. Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	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.			
22	Ходьба и бег. Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Гимнастика (17 часов)					
23	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раз-	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий			

				животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.		дельно и в комбинации.	движениях и передвижениях человека;	язык и общие интересы.			
24	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
25	Акробатика. Строевые упражнения.е	1	комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных) ситуациях и условиях			
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
28	Акробатика. Строевые	1	комплекс-	Основная стойка. Построение в круг.	текущий	Уметь: выполнять строевые	видеть красоту движений, выде-	оказывать бескорыстную помощь			

	упражнения.		ный	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	лять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
29	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
30	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
31	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
32	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы-	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие ин-			

				координационных способностей.			полнения;	тересы.			
33	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
34	Равновесие. Строевые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
35	Опорный прыжок. Лазание.	1	комплексный	. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
36	Опорный прыжок. Лазание..	11	комплексный	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
37	Опорный прыжок. Лазание..	1	комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, со-	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуа-			

							хранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	циях и условиях			
38	Опорный прыжок. Лазание..	1	комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
39	Опорный прыжок. Лазание.	1	комплексный	Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Подвижные игры (20 часов)					
40	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
42	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	комплексный	Ору. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы-	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-			

							полнения;	лей			
43	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
44	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
45	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
46	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
47	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»	1	комплексный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
48	Подвижные	1	ком-	ОРУ. Игры «Волк во	теку-	Уметь: играть в	организовывать	оказывать беско-			

	игры «Волк во рву», «Посадка картошки»		плекс-ный	рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	щий	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
49	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	комплекс-ный	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	теку-щий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
50	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки»	1	комплекс-ный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	теку-щий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
51	Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки»	1	комплекс-ный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	теку-щий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
52	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза»	1	комплекс-ный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	теку-щий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
53	Подвижные игры Игры «Капитаны», «Попрыгунчики	1	комплекс-ный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие ско-	теку-щий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с			

	воробушки».			ростно-силовых способностей.			признаки в движениях и передвижениях человека;	ними общий язык и общие интересы.			
54	Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
55	Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
56	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
57	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
58	Подвижные игры «Удочка»	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Ком-	текущий	Уметь: играть в подвижные игры	планировать собственную дея-	активно включаться в общение			

	ка», «Компас».		ный	пас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		с бегом, прыжками, метанием.	тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
59	Подвижные игры «Удочка», «Компас».	1	комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
						Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)					
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности			
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			

63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте..	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
65	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
66	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности			
67	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1	комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу».	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, лов-	анализировать и объективно оценивать результаты собственного тру-	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с			

				гу». Развитие координационных способностей.		ля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	да, находить возможности и способы их улучшения;	ними общий язык и общие интересы.			
68	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
69	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
70	Игра в мини-баскетбол.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
71	Игра в мини-баскетбол..	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи			
72	Эстафеты с мячами.	1	комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотни-	текущий	Уметь: владеть мячом (держат,	анализировать и объективно оце-	проявлять дисциплинированность,			

			ный	ки и утки». Развитие координационных способностей.		передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	нить результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
73	Ловля и передача мяча снизу на месте	1	комплексный	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
74	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
75	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	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			
76	Ведение мяча на месте.	1	комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
77	Ведение мяча	1	ком-	Ведение мяча на ме-	теку-	Уметь: владеть	анализировать и	оказывать беско-			

	на месте.		плек- ный	сте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	щий	мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
78	Ведение мяча на месте.	1	ком- плек- ный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	теку- щий	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
79	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	ком- плек- ный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	теку- щий	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	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			
80	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	ком- плек- ный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	теку- щий	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
						Кроссовая подготовка (8 часов)					
81	Бег по пересечённой местности.	1	ком- плек- ный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	теку- щий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы-	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-			

						км).	полнения;	лей			
82	Бег по пересечённой местности до 10 мин.	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
83	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
84	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега . Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
85	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	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			
86	Бег по пересечённой местности.	1	комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
87	Бег по пересечённой местности. Разви-	1	комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега . По-	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	планировать собственную деятельность, рас-	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и			

	тие выноси- вости			движная игра «Тре- тий лишний». ОРУ. Развитие выносиливо- сти.		мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	пределять нагруз- ку и отдых в процессе ее вы- полнения;	упорство в дости- жении поставленных це- лей			
88	Бег по пересе- чённой мест- ности. Разви- тие выноси- вости	1	ком- плекс- ный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вы- носливости.	теку- щий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	планировать соб- ственную дея- тельность, рас- пределять нагруз- ку и отдых в процессе ее вы- полнения;	оказывать беско- рыстную помощь своим сверстни- кам, находить с ними общий язык и общие ин- тересы.			
						Легкая атлетика. (11 часов)					
89	Ходьба и бег. Комбиниро- ванный урок.	1	ком- плекс- ный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направ- ления, ритма и тем- па. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	теку- щий	Знать: правила ТБ. Уметь: правиль- но выполнять основные дви- жения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требова- ний ее безопасности, со- хранности инвен- таря и оборудова- ния, организации места занятий;	проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных це- лей			
90	Ходьба и бег. Комбиниро- ванный урок.	1	ком- плекс- ный	Сочетание раличных видов ходьбы. Бег с изменением направ- ления, ритма и тем- па. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и во- роны». Развитие ско- ростных способно- стей.	теку- щий	Уметь: правиль- но выполнять основные дви- жения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	анализировать и объективно оце- нивать результаты собственного тру- да, находить возмож- ности и способы их улучшения;	активно вклю- чаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доб- рожелательности, взаимопомощи и сопереживания			
91	Ходьба и бег. Комбиниро- ванный урок.	1	ком- плекс- ный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в задан- ном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эста- феты. Развитие ско- ростных способно-	теку- щий	Уметь: правиль- но выполнять основные дви- жения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять поло- жительные каче- ства личности и управлять своими эмоциями в различных (не- стандартных) си- туациях и услови-			

				стей.				ях			
92	Ходьба и бег. Комбинированный урок.	1	комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
93	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
94	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	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			
95	Прыжки. Комбинированный урок.	1	комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			
96	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых ка-	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвен-	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			

				честв.		дальность с места из различных положений; метать в цель.	таря и оборудования, организации места занятий;				
97	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
98	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
99	Метание мяча. Комбинированный урок.	1	комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			