МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 1
от «25» 08 2021 год
Руководитель МО
/Денисенко О.В/

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____/О.Н.Дубровина/

Утверждаю:
Директор Школы
_____/А.Н.Шиянова/
«____»_____2021 год

Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура »

(4 б класс)

(УМК – Школа России)

Составитель: Головко Г.Н.

учитель начальных классов
первой квалификационной
категории

2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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).

Физическое совершенствование

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- оказание посильной помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Уровень физической подготовленности

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	**6,0**	**6,6**	**7,1**	**5,7**	**6,2**	**6,8**	**5,4**	**6,0**	**6,6**
		д	**6,3**	**6,9**	**7,4**	**5,8**	**6,3**	**7,0**	**5,5**	**6,2**	**6,8**
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег	м							**9,0**	**9,6**	**10,5**

	3х10 м (сек.)	д							**9,5**	**10,2**	**10,8**

4	Прыжок в длину с места (см)	м	**150**	**130**	**115**	**160**	**140**	**125**	**165**	**155**	**145**
		д	**140**	**125**	**110**	**150**	**130**	**120**	**155**	**145**	**135**
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	**80**	**75**	**70**	**85**	**80**	**75**	**90**	**85**	**80**
		д	**70**	**65**	**60**	**75**	**70**	**65**	**80**	**75**	**70**
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	**70**	**60**	**50**	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**
		д	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**	**100**	**90**	**80**
7	Отжимания (кол-во раз)	м	**10**	**8**	**6**	**13**	**10**	**7**	**16**	**14**	**12**
		д	**8**	**6**	**4**	**10**	**7**	**5**	**14**	**11**	**8**
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	**3**	**2**	**1**	**4**	**3**	**2**	**6**	**4**	**3**
9	Метание т/м (м)	м	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**	**21**	**18**	**15**
		д	**12**	**10**	**8**	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	**23**	**21**	**19**	**25**	**23**	**21**	**28**	**25**	**23**
		м	**28**	**26**	**24**	**30**	**28**	**26**	**33**	**30**	**28**
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**	**44**	**42**	**40**
		д	**38**	**36**	**34**	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

№ п/п	Тема раздела/урока	Планируемые результаты		Виды деятельности	Кол-во часов	Страница учебника (№ зада-ния)	Дата	
		Предметные	**Личностные Метапредметные**				**план**	**факт**
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1 час	с.18-19	1.09	
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3х10м. Олимпийские игры: история возникновения.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1час	с.8-13	3.09	
3.	Урок - игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1час	с.13-17	4.09	

			разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций					
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Контрольный 1час		8.09	
5.	Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Контрольный 1час		10.09	
6.	Урок - игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	с.19-22	11.09	

				Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
7.	Прыжки в длину с места.	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1час		15.09	
8.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	**Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, адекватно оценивать собственное поведение Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		17.09	
9.	Урок - игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»	**Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5	1 час	с.23-24	18.09	

			Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ				
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	**Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1час		22.09	
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	**Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Контрольный 1час		24.09	
12.	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее	ОРУ. Соревнование «Самый ловкий», эстафета с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	1час	с.24-28	25.09	

			эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки					
13.	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Бег с изменением направления движения. Подвижные игры на манере спортивных игр.	1час		29.09	
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1 час		1.10	

			сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях					
15.	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Соревнование «Самый ловкий».Эстафеты с мячом.	1час	с.29-30	2.10	
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1час	с.78-81	6.10	
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, личной ответственности на основе представлений о нравственных	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1час		8.10	

			нормах, социальной справедливости					
18.	Эстафеты между командами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1час		9.10	
19.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1час		13.10	
20.	Шестиминутный бег на результат.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной	Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1час		15.10	

			ответственности за свои поступки					
21.	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	**Уметь** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Встречная эстафета.	1час	с.30-31	16.10	
22.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1 час		20.10	
23.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1 час		22.10	
24.	Урок-игра, соревнование.	**Уметь** осуществлять	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	1час	с.32	23.10	

	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	«Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Встречная эстафета без предметов и с предметами.				
25.	Бег 1 км на результат.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ	Контрол ьный 1час		27.10	
26.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Подвижные игры на манере спортивных игр.	1час		29.10	
27.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между	**Уметь** играть в подвижные игры	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их	Эстафета между командами.	1час		30.10	

	командами.	с бегом, прыжками, метаниями	достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Спортивные соревнования.				
28.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	**Уметь** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1час	с.58-62	10.11	
29.	Акробатика. Строевые упражнения.	**Уметь** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	1час	с.118	12.11	
30.	Урок-игра, соревнование,	**Уметь** играть в подвижные	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Игры - эстафеты с перелезанием и	1час		13.11	

	народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием.	игры с бегом, прыжками, метаниями	определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	подлезанием.Народная игра «Лапта».				
31.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	**Уметь** выполнять строевые команды; выполнять акробатически е элементы раздельно и комбинации	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час	с.119	17.11	
32.	Тест на гибкость. Акробатика.	**Уметь** выполнять строевые команды; выполнять акробатически е элементы раздельно и комбинации	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра	Контрольный 1час	с.120	19.11	

				«Что изменилось?»				
33.	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Игра»Чья березка лучше». . Игра «Точный поворот».	1час		20.11	
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	**Уметь** выполнять висы и упоры	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1час		24.11	
35.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	**Уметь** выполнять висы и упоры	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1час	с.83-84	26.11	

36.	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	**Уметь** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1 час		27.11	
37.	Отжимание от скамейки (зачёт).	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Зачет по отжиманию от скамейки.	Контрольный 1час		1.12	
38.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	**Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,	Учетный Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Контрольный 1 час		3.12	

			доброжелательности					
39.	Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	**Уметь** выполнять висы и упоры	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1час	с.113	4.12	
40.	Опорный прыжок, лазание по канату.	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1 час	с.96-97	8.12	
41.	Опорный прыжок, лазание по канату .	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1час	с.122-123	10.12	

42.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по подтягиванию.	1час		11.12	
43.	Опорный прыжок, лазание по канату .	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1 час		15.12	
44.	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт).	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1 час		17.12	
45.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о	«Кто самый сильный»- соревнования по подтягтванию,	1 час		18.12	

	предметами.	метаниями,	распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	эстафеты с различными предметами.				
46.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1час		22.12	
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Удочка», «Волк во рву Игра «Лапта»	1 час		24.12	
48.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие умений не создавать	«Кто самый сильный»- соревнования по подтягтванию, эстафеты с различными предметами	1 час		25.12	

			конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки					
49.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, во время подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Инструктаж по технике безопасности, беседа о значении спортивных игр.	1 час		29.12	
50.	Подвижные игры .	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1 час		12.01	
51.	Спортивные и подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств,	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1 час		14.01	

			доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах					
52.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1час		15.01	
53.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		19.01	
54.	Спортивные и подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		21.01	

			и личной ответственности за свои поступки					
55.	Подвижные игры .	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, адекватно оценивать собственное поведение Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		22.01	
56.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1час		26.01	
57.	Урок-игра, соревнование. Эстафета.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		28.01	

			личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками					
58.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		29.01	
59.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1час		2.02	
60.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше и точнее бросит мяч».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и мячом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств,	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1 час		9.02	

			доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах					
61.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1час		11.02	
62.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1час		12.02	
63.	Метание снежков в цель, на дальность.	**Уметь** метать в снежки на	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Метание снежков на дальность в цель.	1 час	с.102	16.02	

	«Кто самый меткий"	дальность	определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Эстафета «Кто самый меткий»				
64.	Подвижные игры.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1час		18.02	
65.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие мотивов учебной	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		19.02	

			деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками					
66.	Урок-игра, соревнование.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1 час		25.02	
67.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		26.02	
68.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра	1час		2.03	

		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	в совместной деятельности Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
69.	Эстафета.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Эстафета с мячом, скакалкой , обручем.	1час		4.03	
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		5.03	
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Развитие навыков сотрудничества	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра	1час		9.03	

		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	«Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
72.	Игры и эстафеты с мячами.	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Эстафета с мячом, скакалкой , обручем	1час		11.03	
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, адекватно оценивать собственное поведение Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		12.03	
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие	1 час		16.03	

		играть в мини-баскетбол	этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
75.	«Стремительные передачи»	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Эстафета с мячом, скакалкой , обручем «Стремительные передачи»	1час		18.03	
76.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1 час		19.03	
77.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		30.03	
78.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	**Уметь** владеть мячом (держать,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Игры с бегом. Эстафеты с мячами	1час		1.04	

		передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; игры с бегом.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности					
79.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метания и беговых упражнений; кросс-совой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом, прыжками, метанием.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Кросс по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час	с.105-107	2.04	
80.	Подвижные игры с элементами баскетбола	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, адекватно оценивать собственное поведение Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		6.04	
81.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Игры с бегом. Эстафеты с мячами	1час		8.04	

		ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; игры с бегом.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности					
82.	Подвижные игры с элементами баскетбола	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие умений не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		9.04	
83.	Подвижные игры с элементами баскетбола	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1час		13.04	
84.	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1 час		15.04	

		броски) в процессе подвижных игр; игры с бегом	задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности					
85.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		16.04	
86.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1час		20.04	

			находить выходы из спорных ситуаций					
87.	Эстафеты между командами	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1час		22.04	
88.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1час		23.04	
89.	**Промежуточная аттестация (тест)**	Адекватно оценивать и анализировать свои знания/незнания	-анализировать, обобщать, делать выводы. - формирование эстетических чувств, художественно – творческого мышления, наблюдательности и фантазии. - организовывать рабочее место, принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, товарищами, другими лицами.	Проверка знаний и умений. Формирование адекватной оценки своих достижений.	1час		27.04	
90.	Бег по пересечённой местности.	**Уметь:** бегать в равномерном	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Равномерный бег (7 мин). Чередование	1час		29.04	

	Преодоление малых препятствий.	темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ				
91.	Эстафета между командами.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности		1час		30.04	
92.	Шестиминутный бег (учёт)	**Уметь: :** бегать в равномерном темпе (до 6мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		4.05	
93.	Бег 1 км (учёт)	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих Развитие этических чувств, доброжелательности и	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		6.05	

			отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций					
94.	Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1час		7.05	
95.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	**Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Контрольный 1час		13.05	
96.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых	1час		14.05	

	метанием.	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	способностей. Эстафета с мячом.				
97.	Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	**Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег – учет.	Контрольный 1час		18.05	
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	**Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Контрольный 1 час		20.05	
99.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1 час		21.05	
100.	Прыжки в длину с места на результат.	**Уметь:** правильно	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Прыжок в длину способом «согнув	Контрольный 1		25.05	

	ОРУ с мячами. Игровые упражне-ния с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.	выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по	час			
101.	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	**Уметь** подтягиваться на перекладине	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельност Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Контрол ьный 1 час		27.05	
102.	Подвижные и спортивные игры.	**Уметь** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1 час		28.05	