

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №97Выборгского района  
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №97

\_\_\_\_\_ (Алексеева Ю.Л.)

Приказ № 108 от 25.05.2022

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 8 от 25.05.2022

**Рабочая программа**

по физической культуре

для учащихся 3 «А» класса

**ФИО учителя: Власов В.А.**

Санкт-Петербург  
2022 год

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №97Выборгского района  
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы №97  
\_\_\_\_\_ (Алексеева Ю.Л.)  
Приказ № 108 от 25.05.2022

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 8 от 25.05.2022

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для учащихся 3 « Б » класса

**ФИО учителя: Коноплева Н.В.**

Санкт-Петербург  
2022 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Статус документа

1. Данная рабочая программа составлена на основании:
2. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (ред. от 04.06.2014, с изм. от 04.06.2014)
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373, с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 №1241, 22 сентября 2011 №2357, 17 мая 2012 №413
4. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. От 20.08.2008) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
5. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
6. Приказа Министерства Образования Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Письма МО РФ от 26. 03. 2002г. №30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2021г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод.

Целью прохождения настоящего курса является:

Овладение технологическими знаниями и технико-технологическими умениями.

Освоение продуктивной проектной деятельности.

Формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к труду и людям труда.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета физическая культура в 3 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

### Основное содержание

№ уроков	Разделы	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	18
1.3	Кроссовая подготовка	21	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Легкоатлетические упражнения	21	21
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24
Итого:		102	102

## Результаты изучения учебного материала

На первой ступени школьного обучения в ходе освоения учебного материала обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- 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.

**Метапредметными результатами** обучающихся являются:

- 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.

**Предметными результатами** обучающихся являются:

- 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).

### **Учебно-методический комплект**

#### *Литература для учителя:*

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2021.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – Москва: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. учебник для общеобразовательных организаций 1-4 классы – Москва: Просвещение, 2019

#### *Литература для обучающихся:*

Лях В.И. Учебник «Физическая культура». 1-4 класс. Москва, «Просвещение», 2019 год



## Поурочно - тематическое планирование

Предмет физическая культура

Количество часов 3 часа в неделю, всего 102 часов в год Класс 3

Период	№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения			Вид контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
<b>Легкая атлетика 11 ч</b>							
	1	<b>ПТБ на уроках физкультуры</b> Разновидности ходьбы и бега	Инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	2	Ходьба и бег с препятствиями	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	3	Бег с максимальной скоростью	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о	текущий

			медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	поведении в процессе учебной деятельности	
	4	Развитие скоростных способностей. История Олимпийских игр	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	5	Контроль бега 30 ,60 м	Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
	6	ПТБ при прыжках.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о	текущий

			силовых качеств. Влияние бега на здоровье	действия – ходьбу и бег Узнают как, правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	поведении в процессе учебной деятельности	
7	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
8	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
9	ПТБ при метании. Техника метания.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Узнают как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя,	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе	текущий	

			соревнований в метании		планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	учебной деятельности	
10	Метание мяча в цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
11	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
<b>Кроссовая подготовка 14 ч</b>							
12	ПТБ на кроссовой подготовке	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе	текущий	

			выносливости. Игра «Третий лишний»		воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	учебной деятельности	
	13	Преодоление препятствий в беге	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	14	Чередование бега и ходьбы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 4 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	15	Развитие выносливости в беге. Бег 5 мин	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Научатся бегать в равномерном темпе (до 4 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль

					действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
16	Активный отдых после бега с играми.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Научатся бегать в равномерном темпе (до 5 мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
17	Развитие выносливости. Бег до 7мин	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
18	Развитие беговой выносливости в играх .	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
19	Бег 6 мин. Измерение роста, веса,	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м,	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное	контроль	

		силы	ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия.	представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	20	Бег по слабо пересеченной местности	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	21	Бег с преодолением препятствий до 8 мин.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	22	Чередование повторного бега через ходьбу 5x100	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
			Бег (8 мин). Преодоление	Узнают как, бегать в равномерном темпе	Познавательные:	Личностные:	текущий

	23	Игры на развитие беговой выносливости	препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	( <i>до 8 мин</i> ); по слабо пересеченной местности	формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Коммуникативные:</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия	имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	24	Бег 1500м без учета времени	Бег ( <i>9 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>до 9 мин</i> ); по слабо пересеченной местности	<b>Познавательные:</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Коммуникативные:</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	25	Контроль бега 1000м.	Кросс ( <i>1 км</i> ). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>до 9 мин</i> ); по слабо пересеченной местности	<b>Познавательные:</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Коммуникативные:</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
<b>Гимнастика 18 ч</b>							
	26	ПТБ на уроках гимнастики	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Познавательные:</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b>	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий



			способностей. Инструктаж по ОТ		выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
	27	Строевые Упражнения	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
	28	Перекаты и группировки	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
	29	«Мост» из положения лежа		Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b></p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль

					выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
30	Стойка на лопатках	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль	
31	Совершенствование кувырков	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий	
32	Игры с элементами гимнастики на РДК	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Узнают как, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий	

					Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
33	Вис стоя и лежа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Узнают как, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
34	Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
35	Подтягивания из вися лежа	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные :	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	

			силовых способностей		выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
36	Висы и упоры	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
37	Подтягивания из виса стоя	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
38	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е :	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

					выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
39	Совершенствование техники лазания по канату	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
40	Лазание по канату Развитие силы	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

41	Контроль лазания по канату	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
42	Перелезание через препятствия	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
43	Гимнастическая полоса препятствий.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
<b>Подвижные игры 18 ч</b>						

44	ПТБ при Подвижных играх Понятие Здоровьесбережение	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
45	Развитие скоростно-силовых способностей в играх	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
46	ОРУ в играх	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
47	Подвижные игры и эстафеты на РДК	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание	контроль

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
48	Подвижные игры с мячами	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладели умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
49	Подвижные игры с мячами на РДК.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладели умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
50	ОРУ с мячами.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-	Овладели умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и	Личностные: имеют желание учиться, адекватное	текущий	



			силовых способностей		сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника	представление о поведении в процессе учебной деятельности	
51	Подвижные игры с метанием мяча	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
52	Развитие скоростно-силовых способностей в играх	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
53	Подвижные игры с гимнастической палкой	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

					действия, направленные на учет позиции собеседника.		
54	Подвижные игры с бегом и прыжками	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
55	Совершенствование игр с бегом и прыжками	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
56	Развитие ДК в играх	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия.	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
57	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием на РДК	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно	Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе	текущий	

					воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия.	учебной деятельности	
58	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием на РДК	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
59	Совершенствование индивидуальных качеств в играх	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
60	Совершенствование командных действий в играх	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

	61	«Веселые старты. Соревнования в эстафетах	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 24 ч</b>							
	62	ПТБ в играх элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	63	Совершенствование техники броска мяча снизу	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
	64	Совершенствование ловли мяча на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о	контроль

			способностей	<i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	поведении в процессе учебной деятельности	
65	Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий
66	Совершенствование ведения, броска и ловли в игре	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
67	Совершенствование передачи мяча снизу на месте	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о	текущий

			способностей	<i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	поведении в процессе учебной деятельности	
68	Эстафеты с мячами	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
69	Эстафеты с мячами на совершенствовани ДК	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
70	Совершенствование умений владения мячом в играх	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	

					условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия		
71	Обучение броска мяча в б/б щит и кольцо	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
72	Совершенствование броска в б/б щит и кольцо	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскеОТол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
73	Правила игры в мини-баскетбол	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскеОТол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

74	Развитие координации в играх	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
75	Совершенствование умений в играх с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
76	Эстафеты с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
77	Совершенствование навыков владения б/б мячом в играх	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,</i>	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о</p>	текущий



			Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	поведении в процессе учебной деятельности	
78	Техника владения б/б мячом	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
79	Индивидуальные действия в игре	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
80	Командные действия в играх	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. <b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и	<b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	

			способностей		условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.		
81	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
82	Баскетбол по упрощенным правилам	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
83	Совершенствование игровых действий в игре баскетбол	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра Мини -баскетбол Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	

					способы взаимодействия с окружающими.		
84	Подвижные игры подводящие к игре баскетбол	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
85	Командные соревнования по мини –баскетболу.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
<b>Кроссовая подготовка 7 ч</b>							
86	ПТБ на кроссовой подготовке	Бег ( <i>4 мин</i> ). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ОТ	Узнают как, бегать в равномерном темпе ( <i>до 3 мин</i> ); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

87	Совершенствование бега с преодолением препятствий	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
88	Игры на развитие беговой выносливости	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
89	Беговая подготовка. Чередование бега и ходьбы	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>К о м м у н и к а т и в н ы е :</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
90	Бег 1000м без учета времени	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Ра Бег 1000м без учета	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности	<p><b>П о з н а в а т е л ь н ы е :</b> формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p><b>Р е г у л я т и в н ы е :</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя,</p>	<p><b>Л и ч н о с т н ы е :</b> имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе</p>	контроль

			времени звитие выносливости		планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	учебной деятельности	
91	Игры на развитие беговой выносливости	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
92	Контроль бега 1000 м на время	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8мин); по слабо пересеченной местности	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>							
93	ПТБ на уроках легкой атлетикой.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Познакомятся с правилами ОТ. Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

					действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
94	Встречная эстафета	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
95	Бег с максимальной скоростью Бег 30м.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
96	Контроль бега 60м	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
97	ПТБ при прыжках. Прыжок в высоту с места.	. Прыжок в высоту с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе	текущий	

					воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия	учебной деятельности	
98	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
99	ПТБ при метании Метание мяча в цель	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
100	Метание на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

					позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
101	Метание мяча на дальность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
102	Совершенствование метания в играх	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние	П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	



**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Для мальчиков			Для девочек		
Скорость	Бег 30 м, с	7	7.5 и более	7.3-6.2	5.6 и менее	7.6 и более	7.5-6.4	5.8 и менее
		8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		10	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	7	11.2 и более	10.8-10.3	9.9 и менее	11.7 и более	11.3-10.6	10.2 и менее
		8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
		9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
		10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Сила	Подтягивания на высокой перекладине из вися, кол-во раз (м.), на низкой перекладине	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16

	из виса лежа, кол-во раз (д.)	10	1	3-4	5	4	8-13	18
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	5-8	11.5 и более
		8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
		9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
		10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0