

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97 Выборгского 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 4 «А» класса

ФИО учителя: Власов В.А.

Санкт-Петербург
2022 год

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97 Выборгского 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 4 «Б» класса

ФИО учителя: Коноплева Н.В.

Санкт-Петербург
2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (ред. от 04.06.2014, с изм. от 04.06.2014)
2. 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
3. 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»
4. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
5. 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»
6. Письма МО РФ от 26. 03. 2002г. №30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»
7. 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 во 4 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	Мальчики	Девочки
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 4 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 обучающегося;
- 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

Класс: 4

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю

Период	№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения			Вид контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика 11 ч							
	1	ПТБ на уроках физкультуры.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ОТ	Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – бег с заданием	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
	2	Разновидности ходьбы и бега	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – бег с заданием. Научатся правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
	3	Развитие скоростных	Бег на скорость (<i>30, 60 м</i>). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться,</p>	контроль

		качеств. Бег 30м	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – бег с заданием. Научатся правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	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.	адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	4	Контроль бега 60м	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). 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 (до 30 м, 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 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
	5	Круговая эстафета	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – бег с заданием. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 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 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
	6	ПТБ при прыжках. Техника	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически	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	текущий

		прыжка в длину	скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	правильно выполнять двигательные действия – прыжки Узнают как, правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	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.	представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	7	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с разбега. 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 – прыжки Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	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
	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 – прыжки Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	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
	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	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и	Личностные: имеют желание учиться, адекватное	текущий

			соревнований в метании	места из различных положений	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.	представление о поведении в процессе 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 и в цель с места из различных положений	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	
11	Метание мяча на дальность	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	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	

Кроссовая подготовка 14 ч

	ПТБ при	Бег (4 мин). Преодоление	Узнают как, бегать в равномерном темпе	Познавательные:	Личностные:	текущий
--	---------	--------------------------	--	-----------------	-------------	---------

	12	кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе	препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	(до 4 мин); по слабо пересеченной местности	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.	имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	13	Бег с преодолением препятствий	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 4 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
	14	Развитие беговой выносливости.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Узнают как, 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 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
	15	Чередование ходьбы и бега	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). 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	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий

					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.		
16	Повторный бег 5X80м	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	Научатся 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, 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	контроль	
17	Развитие общей и беговой выносливости.	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	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	Бег по слабопересеченной местности	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 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	Кросс-6 мин	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 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.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
20	Развитие беговой выносливости в играх	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 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
21	Совершенство вание кроссового бега до 8 мин	Бег (8 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 8 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
22	Бег 2000м без учета времени	Бег (8 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 8 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	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль

					окужающими.		
23	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин	Бег (8 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 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	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
24	Техника и тактика бега на длинные дистанции	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 9 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	
25	Контроль бега 1000м	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Узнают как, бегать в равномерном темпе 1000 метров, 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	
Гимнастика 18 ч							
26	ПТБ на уроках гимнастики. 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. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	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	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

			Инструктаж по ОТ		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.		
27	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 «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	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	
28	Техника кувырка вперед	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 раздельно и в комбинации	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	
29	Стойка на лопатках	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	Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	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	

			координационных 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, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
	30	Мост из положения лежа	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	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
	31	Контроль акробатических упражнений	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	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 : 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 с окружающими.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль
	32	Совершенствование строевых упражнений	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	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.		
33	Вис лежа и вис стоя	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		<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
34	Совершенство висов	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
35	Вис на согнутых руках	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий

					действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
36	Подтягивание в висе	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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	
37	Висы и упоры.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. 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	
38	Упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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.		
39	Развитие равновесия и координации	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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	
40	ПТБ при опорном прыжке. Техника опорного прыжка	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Техника опорного прыжка Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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	Совершенство вание опорного прыжка.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Техника опорного прыжка Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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	текущий	

					способы взаимодействия с окружающими.		
42	Техника опорного прыжка.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Техника опорного прыжка Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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	
43	Силовая подготовка	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подтягивание. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок	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	
Подвижные игры 18 ч							
44	ПТБ на уроках подвижных игр.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	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		
	45	ОРУ и подвижные игры	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
	46	ОРУ в движении для совершенствования действий в играх	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
	47	Подвижные игры с предметами	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий

					окужающими.		
48	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	
49	Подвижные игры на развитие ДК	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	
50	Развитие скоростно-силовых способностей в играх	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	
51	Подвижные игры и	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую	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 учиться,	текущий	

		эстафеты с гимнастической палкой.	гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	жизнедеятельность. 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.	адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	52	Совершенство вание подвижных игр	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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
	53	Игры с бегом и прыжками. Прыжки со скакалкой	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	контроль
	54	Игры с бегом и метанием	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий

					Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.		
55	Совершенствование правил подвижных игр	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	Подвижные игры на РДК	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	текущий	
57	Организация подвижных игр учащимися	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	
58	Подвижные игры в ЗОЖ.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую	Познавательные : формулирование ответов на вопросы	Личностные : имеют желание учиться,	текущий	

		Игры на РДК	скоростно-силовых способностей	жизнедеятельность. 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.	адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	59	Подвижные игры и эстафеты на РДК	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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
	60	Соревнования по подвижным играм	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	контроль
	61	«Веселые старты» на РДК	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль

					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.		
Подвижные игры с элементами Баскетбола 24 ч							
	62	ПТБ при играх с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	Техника ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль

					действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.		
65	Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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	
66	Ведение мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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	
67	Совершенство вание ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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	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.		
68	Ведение БУБ мяча	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
69	Сочетание ведения и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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	
70	Развитие координационных способностей в играх	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держать, 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	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
71	Бросок двумя руками от	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую	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 учиться,	текущий	

		груди	правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	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.	адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	72	Совершенство вание броска мяча от груди	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	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
	73	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	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
	74	Бросок мяча от груди в кольцо	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в	Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя,	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе	контроль

			Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр	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.	учебной деятельности	
75	Совершенствование игр с баскетбольным мячом	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». 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	
76	Взаимоотношения и взаимодействия в играх	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». 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.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
77	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». 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	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.		
78	Совершенство вание ведения мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскеОТол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	
79	Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскеОТол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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	
80	Совершенство вание правил игры в мини - баскетбол	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую 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.	Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	контроль	

81	Ведение и передачи мяча в группах	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
82	Командные действия в играх с мячом	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
83	Совершенствование технических навыков владения баскетбольным мячом	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
84	Баскетбол по упрощенным правилам	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Овладеют умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное</p>	контроль

			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	представление о поведении в процессе учебной деятельности	
85	Соревнования по мини-баскетболу	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в 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	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	
Кроссовая подготовка 7 ч							
86	ПТБ на кроссовой подготовке.	Бег (4 мин). 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 43 мин</i>); 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 конструктивные способы взаимодействия с окружающими.	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	
87	Преодоление препятствий в беге	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (<i>до 5 мин</i>); 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	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий	

					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		
88	Чередование ходьбы и бега	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 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 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	
89	Развитие беговой выносливости	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 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, 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	
90	Кроссовая подготовка. Бег до 7 мин.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 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 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	

	91	Развитие беговой выносливости в играх	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	Кросс 1 км.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Узнают как, бегать в равномерном темпе 1000 метров 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
Легкая атлетика 10 ч							
	93	Бег с препятствиями.	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 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
	94	Встречная эстафета	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать	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 учиться,	текущий

			Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	с максимальной скоростью (до 60 м)	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.	адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	95	Развитие скоростных качеств. 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)	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
	96	Бег на результат 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)	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
	97	ПТБ при прыжках. Многоскоки	Прыжок в длину 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	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	Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности	текущий

98	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину 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	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
99	Техника прыжка в высоту	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». 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	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	контроль
100	ПТБ при метании. Техника метания	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	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p>	текущий
101	Метание на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра	Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с	<p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p>	<p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное</p>	контроль

			«Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние	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.	представление о поведении в процессе учебной деятельности	
	102	Игры на технику и дальность метания	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	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, конструктивные способы взаимодействия.	Личностные: 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 виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	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
		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