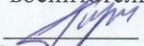


муниципальное общеобразовательное учреждение - Сукроменская
средняя общеобразовательная школа Бежецкого района Тверской
области

Принята на заседании
ШМО Протокол №1 —
от 30.08.2021

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе 
Л. А. Путинцева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
А.Б.Колпаков
Приказ № 55-13
От 30.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 - 4 КЛАССЫ
в соответствии с ФГОС**

Учитель Шитов В.П.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; основной образовательной программы начального общего образования от 28.06.2013 года муниципального общеобразовательного учреждения – Сукроманская средняя общеобразовательная школа, с учетом УМК «Начальная школа XXI века»; авторской Программы В. И. Лях «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва 2011г. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» содержит: пояснительную записку; общую характеристику учебного предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»; описание места учебного предмета в учебном плане; личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»;

содержание учебного предмета; тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся; описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, рабочая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура»

формулируются задачи учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно федеральному базисному образовательному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 405 часов из расчета 3 часа в неделю с 1 по 4 класс.

В учебном плане МОУ 0- Сукроменская СОШ на изучение физической культуры отводится 405 часов из расчета 3 часа в неделю (1 класс — 99 часов, 2 класс — 102 часа, 3 класс — 102 часа, 4 класс — 102 часа).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Плавание» исключен из программы, так как отсутствуют необходимые условия проведения занятий (нет бассейна). При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием реальных возможностей для освоения школьниками содержания, заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных игр на переменах и во время прогулок, дополнительных занятий. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

выпады и полушагалы на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Раздел	класс				всего
	1	2	3	4	
1. Знания о физической	4	4	4	4	16

культуре					
2. Организация здорового образа жизни	3	3	3	3	12
3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2	8
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	3	4	4	13
5. Спортивно-оздоровительная деятельность	87	90	89	89	355
5.1. Легкая атлетика	23	23	23	23	92
5.2. Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23	92
5.3. Лыжная подготовка	19	19	19	19	76
5.4 Подвижные игры	22				22
5.5. Подвижные и спортивные игры		25	24	24	73
6. Резерв	1				1
ИТОГО	99	102	102	102	405

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ пп	Тема	Основное содержание урока	Виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки учащихся			Дата	
				Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	планируемая	фактическая
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике; выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		
2	Строевые упражнения. Медленный бег.	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
3	Строевые упражнения. Медленный бег	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.				
4	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	выполнять комплекс ОРУ; техника метания мяча на дальность.				
5	Строевые упражнения. Медленный бег Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
6	Строевые упражнения. Медленный	Развитие выносливости, совершенствование	О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.				

	бег. Прыжок в длину с разбега.	е техники прыжков в длину с разбега.			нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<p>терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>		
7	Строевые упражнения. Бег 30 м.	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствовани е техники метания мяча на дальность.	О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				
10	Строевые упражнения. Бег на 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
11	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.				
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствовани е техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.				
13	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				

	ноги на ногу.							
14	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	Учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Правила поведения на уроке по подвижным играм. выполнять комплекс ОРУ. Знать правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».					
18	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры;				

		качеств в эстафете.						
19	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры;	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		
20	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;				
21	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры;				
22	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться технике бросков мяча в корзину. Знать правила игры;				
23	Строевые	Совершенствован	Строевые упражнения.	выполнять комплекс				

	упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	ие техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры;		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
24	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать правила игры;				
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатическ ие упражнения. Прыжки через скакалку.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Правила поведения на уроке по гимнастике. выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений. выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.		
26	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическо й скамейке.	Развитие ловкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.		
27	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастическо й лестнице	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической	выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике лазания по гимнастической	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Коммуникативные: Формирование способов		

	вверх, вниз, влево, вправо.		лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	лестнице.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
28	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.				
29	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.		
30	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
32	Строевые упражнения. Медленный	Совершенствование техники выполнения	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,		

	бег. О.Р.У. Акробатическое упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	акробатических упражнений. Совершенствован ие техники лазания по гимнастической лестнице.	упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.	классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическо й лестнице. Ходьба по гимнастическо й скамейке.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.			
34	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно- силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.			
35	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастическо й лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Развитие ловкости. Совершенствован ие техники лазания по гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.			
36	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться технике лазанья по наклонной скамейке с			

				опорой на руки.				
37	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.				
38	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.				
39	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.				
40	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.				
41	Строевые упражнения..	Выполнить: Упражнения на	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять				

	Упражнения на гимнастическо й лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	гимнастической лестнице. Развитие силы.	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	лазание по гимнастической лестнице.				
42	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие				
43	Строевые упражнения. Акробатическ ие упражнения. Ходьба по гимнастическо й скамейке.	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.				
44	Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.				
45	Лазанье по гимнастическо й лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.				
46	Строевые Перелезание через стопку матов.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической				

	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Развитие ловкости, силы.	Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.				
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.				
48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.				
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться технике поворотов на месте. передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысловое, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного		
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться техники передвижения	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		

	скользящим шагом 30 м.	скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.		скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать		
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	Учет техники передвижения скользящим шагом 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.				
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.				

		спусков высокой стойке.			собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Совершенствован ие техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	спускаться с горы в низкой стойке. Правила эстафеты.			
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	Совершенствован ие техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Ступающий шаг. Эстафеты.	Передвигаться ступающим шагом. Правила эстафеты.			
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Научиться технике попеременно двушажного хода (без палок). Правила эстафеты.			
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Совершенствован ие техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	передвигаться Попеременным двушажным ходом (без палок). Правила эстафеты.			
59	Ступающий	Совершенствован	Ступающий шаг.	Передвигаться			

	шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	ие техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двухшажного хода (с палками).	Попеременный двухшажный ход (с палками).	ступающим шагом. Научиться технике попеременно двухшажного хода (с палками).				
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Совершенствован ие техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила эстафеты.				
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Совершенствован ие техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Правила эстафеты				
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	передвигаться скользящим шагом;				
63	Повороты на месте. Эстафеты.	Совершенствован ие техники поворотов на месте. Способствовать развитию	Повороты на месте. Эстафеты.	выполнять повороты на месте. Правила эстафеты				

		физических качеств в игре.						
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.				
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		
66	Строевые упражнения. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
67	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
68	Строевые упражнения. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила				

		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
69	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры.				
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры.				

	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.						
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.				
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Совершенствован ие техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры.				
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.Правила игры.				
76	Забрасывание мяча в корзину.	Совершенствован ие техники бросков мяча в	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в	выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в				

	Эстафета.	корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	корзину. Эстафета.	корзину. Правила игры.				
77	. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	выполнять комплекс ОРУ. Правила игры.				
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры	Формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельн ости и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и		
80	Подбрасывани е и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствован ие техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать правила игры				

81	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>		
82	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры				
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Правила игры				
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры				
85	Строевые	Совершенствование	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс				

	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	ие техники передачи и ловли мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры		отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу и ловлю мяча; выполнять броски мяча в корзину. Правила игры				
87	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетике.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствован ие техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетике.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Правила игры	Формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых		

		развитию физических качеств в игре.			величиной физических нагрузок.	заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
90	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники прыжков в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
91	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Совершенствовани е техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
92	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
93	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений		
94	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники бега на 30 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниров			
95	Строевые	Учет техники	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс				

	упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	прыжков в длину с места, совершенствовани е техники метания мяча на дальность.	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.	анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, совершенствовани е техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
98	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.				
99	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Совершенствовани е техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.				
100	Строевые упражнения.	Учет техники бега на 30 метров,	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30				

	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	развитие выносливости.	30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	метров.				
101	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие скоростно- силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Учет бега на выносливость.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.				

№ пп	Тема	Основное содержание урока	Виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки учащихся			Дата	
				Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	планируемая	фактическая
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться технике стартового разгона. Бегать 30 метров с высокого старта. Выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способностей позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации		
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.				
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
5	Строевые упражнения.	Совершенствование техники	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять				

	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	прыжок в длину с места. Знать правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; Научиться технике тройного прыжка с места.				
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.				
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила игры.				
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.				

10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила эстафеты.				
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры.				
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться технике метания мяча на точность.				
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.				
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.				

15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Правила эстафеты.				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Правила поведения на уроке по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать		
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча.				

	на месте и в движении. Эстафета.	передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.				
21	Ведение мяча с изменением	Совершенствование техники	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять				

	направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	ведения мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.				
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.				
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.				

		качеств эстафете.						
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатическое упражнение. Висы и упоры.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>		
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться технике лазания по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.				
28	Акробатическое упражнение. Упражнение на равновесие (на бревне).	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия			

			полосы препятствий. Висы и упоры.		и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
30	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.				
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.				
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.				
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.				
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.				

35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
36	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.				
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на брусьях.				
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.				
39	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.				

40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.				
41	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.				
42	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; выполнить прыжки через скакалку.				
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.				
44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.				
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.				

	приема.	Совершенствован ие техники лазания по канату.	упражнения. Лазанье по канату в три приема.					
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно- силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
47	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.				
48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	Учет физических качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.				
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием . Подъем «лесенкой».	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствован ие техники поворотов переступанием. Совершенствован	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		

		ие техники подъемов лесенкой.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из		
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Совершенствован ие техники подъемов «лесенкой». Совершенствован ие техники спусков в низкой стойке.	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствован ие техники спусков в высокой стойке.	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Совершенствован ие техники подъемов «полуелочкой». Совершенствован ие техники спусков в низкой стойке.	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Совершенствован ие техники подъемов «лесенкой». Совершенствован ие техники спусков в высокой стойке.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.				
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Научиться технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».				

55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	Передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике торможения упором.		базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».				
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.				
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом.				
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором.				

		упором						
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	Совершенствовани е техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Повороты переступанием. Эстафеты.	Выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.				
61	Одновременн ый одношажный ход. Эстафеты.	Совершенствовани е техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Передвигаться одновременным одношажным ходом; Правила эстафеты.				
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Передвигаться попеременным двушажным ходом;				
63	Попеременны й двухшажный ход. Эстафеты.	Совершенствовани е техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Передвигаться попеременным двушажным ходом. Правила эстафеты.				
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Передвигаться одновременным одношажным ходом				
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствован	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча	Техника безопасности на уроках по подвижным играм; Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с		

	на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	ие техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	игры	величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра	Совершенствован ие техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и		

	«Пасовка волейболистов».		бегом. Игра «Пасовка волейболистов».		цели.	<p>имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>		
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Правила игры.				
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.				
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.				

	бегом. Эстафета.		движении шагом и бегом. Эстафета.					
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты» .	Совершенствовани е техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться технике бросков мяча одной рукой от плеча. Правила игры.				
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной				

	рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствован ие техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	рукой от плеча. Правила игры.				
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты» .	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры				
77	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.				
78	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты» .	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.				
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных		

	движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	ведение мяча; Правила игры	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе		
80	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры				
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в	Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры				

	движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	качеств в игре.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».		достижении поставленной цели.	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствован ие техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Правила игры.				
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.				
85	Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствован ие техники ведения мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила				

	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	игры.				
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Совершенствован ие техники ведения мяча. Совершенствован ие техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.				
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствован ие техники стартового разгона. Совершенствован ие техники бега на	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:		

		30 метров с высокого старта.						
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Развитие выносливости. Совершенствован ие техники стартового разгона. Совершенствован ие техники бега на 60 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,		
90	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
91	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Совершенствован ие техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.				
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Совершенствован ие техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Совершенствован ие техники прыжков в длину. Совершенствован ие техники тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн			

94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Правила игры.				
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.				
97	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Правила эстафеты				
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры.				

99	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.				
100	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.				
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.				
102	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Правила эстафеты.				