

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Гимназия «Жуковка»

«Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО»  
Руководитель ШМО  
 М.С. Ходакова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
 М.С.Ходакова  
«27» августа 2020г.

«Утверждено»  
Директор «Гимназии «Жуковка»  
 Е.И.Демина  
Приказ №17 от «28» августа 2020г.  
(На основании протокола педсовета  
№1 от 28.08.2020)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 1 класса

по физической культуре

Разработал:  
Мирошниченко Андрей Михайлович,  
учитель физической культуры



2020 - 2021 учебный год

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Гимназия «Жуковка»

«Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО»  
Руководитель ШМО  
 М.С. Ходакова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
 М.С.Ходакова  
«27» августа 2020г.



«Утверждено»  
Директор «Гимназии «Жуковка»  
Е.И.Демина  
Приказ №17 от «28» августа 2020г.  
(На основании протокола педсовета  
№1 от 28.08.2020)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 2 класса

по физической культуре

Разработал:  
Мирошниченко Андрей Михайлович,  
учитель физической культуры



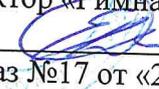
2020 - 2021 учебный год

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Гимназия «Жуковка»

«Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО»  
Руководитель ШМО  
 М.С. Ходакова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
 М.С.Ходакова  
«27» августа 2020г.



«Утверждено»  
Директор «Гимназии «Жуковка»  
 Е.И.Демина  
Приказ №17 от «28» августа 2020г.  
(На основании протокола педсовета  
№1 от 28.08.2020)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 3 класса

по физической культуре

Разработала:  
**Комкова Олеся Алексеевна,**  
учитель физической культуры

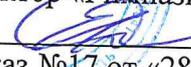


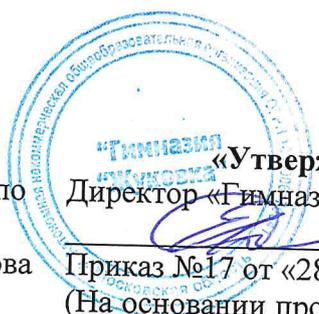
2020 - 2021 учебный год

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Гимназия «Жуковка»

«Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО»  
Руководитель ШМО  
 М.С. Ходакова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
 М.С.Ходакова  
«27» августа 2020г.

«Утверждено»  
Директор «Гимназии «Жуковка»  
 Е.И.Демина  
Приказ №17 от «28» августа 2020г.  
(На основании протокола педсовета  
№1 от 28.08.2020)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 4 класса

по физической культуре

Разработала:  
**Комкова Олеся Алексеевна,**  
учитель физической культуры



2020 - 2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1–4 классов

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение).

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2020.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры **в первом классе** является игровой метод (в I триместре). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать **в форме игры**.

**По окончании начальной школы** учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

**Распределение учебного времени  
при реализации программного материала  
по физической культуре (1–4 классы)**

№ п / п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	I I	I I I	I V
1	<b>Базовая часть</b>	7 7	7 8	7 8	7 8
1 . 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1 . 2	Подвижные игры	2 0	1 8	1 8	1 8
1 . 3	Гимнастика с элементами акробатики	1 7	1 8	1 8	1 8
1 . 4	Легкоатлетические упражнения	2 0	2 1	2 1	2 1
1 . 5	Кроссовая подготовка	2 0	2 1	2 1	2 1

2	<b>Вариативная часть</b>	2 2	2 4	2 4	2 4
2 . 1	Подвижные игры с элементами баскетбола	2 2	2 4	2 4	2 4
	Итого	9 9	1 0 2	1 0 2	1 0 2

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

### **1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*3–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

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

**Аттестация** учащихся планируется **по триместрам** по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

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

## Уровень подготовки учащихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного **образовательным минимумом уровня** развития физической культуры.

### Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

### Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 
- 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 деятельность с учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

### **1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по

канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с

гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- Подвижные игры — совершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с

гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- Знания о физической культуре- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»,

«Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## **Материально-техническая база для проведения уроков физкультуры для учащихся 1-4 кл. по разделам программы**

### **Легкая атлетика**

1. Разметка (конусы, фишки, стойки)
2. Скакалки по количеству учащихся
3. Теннисные мячи для метания по количеству учащихся
4. Мишени для метания (щит, обручи)
5. Гимнастические скакалки
6. Инвентарь для проведения подвижных игр
7. Эстафетные палочки
8. Рулетка
9. Набивные мячи по количеству учащихся
10. Кубики, кегли
11. Длинная резинка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Гимнастические маты

### **Кроссовая подготовка**

1. Использовать естественную разметку, препятствия
2. Использовать снаряды на спортивной площадке

### 3. Мелкий инвентарь для проведения подвижных игр

#### **Гимнастика**

1. Гимнастические маты
2. Гимнастические коврики по количеству учащихся
3. Гимнастические скакалки по количеству учащихся
4. Обручи большие и малые
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические палки по количеству учащихся
7. Набивные мячи
8. Гимнастическое бревно
9. Канат для лазания
10. Канат для перетягивания
11. Длинная скакалка
12. Гимнастическое оборудование (турники, стенка)
13. Козел, мостик
14. Мелкий инвентарь для проведения подвижных игр

#### **Подвижные игры**

1. Гимнастические скамейки
2. Обручи большие и малые
3. Эстафетные палочки
4. Мячи большие и малые (разные)
5. Манишки разного цвета
6. Разметки (конусы, фишки, стойки)

7. Длинная скакалка
8. Канат для перетягивания
9. Гимнастические маты (4 шт.)
10. Удочка – веревка (2-2.5 м. с мешочком)
11. Мелкий инвентарь для проведения подвижных игр, «Зов джунглей»
12. Использовать снаряды на спортивной площадке

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

1. Мини-баскетбольные мячи по количеству учащихся
2. Разметка (конусы, фишки, стойки)
3. Гимнастические коврики по количеству учащихся
4. Гимнастические обручи (2шт.)
5. Набивные мячи по количеству учащихся
6. Мелкий инвентарь для проведения подвижных игр
7. Гимнастические скамейки
8. Манишки разного цвета

### **Общее**

1. Музыкальный центр ;
2. Персональный компьютер, оснащенный звуковыми колонками
3. Принтер

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 4 классов

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Москва «Просвещение» .

Учебники:

1. Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях  
Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва  
«Просвещение» 2020.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Тема урока	Тип/№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Планируемые результаты универсальные учебные действия	Вид контроля	Дата проведения	
						Уч. неделя	Месяц
1	2	3	4		5	6	7
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный 1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	<b>Личностные:</b> Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Регулятивные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	1.	С е н т я б р ь
	Изучение нового материала 2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	<b>Личностные:</b> Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Регулятивные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий		

	Комбинированный 3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Личностные:</b> Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. <b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	Текущий		
--	----------------------	---	--	---	---------	--	--

1	2	3	4		5	6	7
	Комбинированный 4	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»		<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Личностные:</b> Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; <b>учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики</b> <b>Регулятивные:</b> Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.		2.	С е н т я б р ь
	Комбинированный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Разви- тие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала 6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.	Текущий		

		«Зайцы в огороде»		<b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.		
	Комбинированный 7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	3.
	Комбинированный 8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.	Текущий	
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	
	Комбинированный 10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».ОРУ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	<b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	Текущий	4.

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
		Развитие скоростно-силовых способностей	дальность с места из различных положений	<b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			С е н т я б р ь
	Комбинированный 11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<b>Предметные:</b> Формирование культуры движений. <b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Текущий		
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Изучение нового материала 12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	5.	О к т я б р ь
	Комплексный 13	Развитие выносливости. Понятие скорость бега		<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			

Комплексный 14	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Текущий	
Комплексный 15	выносливости		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.		
Комплексный 16	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий	б.
Комплексный 17	«Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 18	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		О к т я б р ь
	Комплексный 19	Развитие выносливости		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.			
	Комплексный 20	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий		
	Комплексный 21	Развитие выносливости		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.			
Комплексный 22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий	8.		

3		Гимнастика (17 ч)					
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 23	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий		О к т я б р ь
	Комплексный 24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 25	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способ-	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками. <b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	9.	Н о я б р ь
	Комплексный 26			<b>Предметные:</b> Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний.			

		ностей		<b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.		
	Комплексный 27	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе.	Текущий	10.
	Комплексный 28	Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		<b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией. <b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.		
Равно весие Строе вые упра жнен ия (6 ч)	Изучение нового материала 29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. <b>Регулятивные:</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	Текущий	
	Комплексный 30	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. <b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
	Комплексный 31	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	Текущий	11.

		гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		<b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе.			
	Совершенствования 32	Повороты направо,налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»«Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Познавательные:</b> Применять правила и пользоваться инструкциями. <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе.	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
		ошибись!»). Развитие координационных способностей	в равновесии				Н о я б р ь
	Совершенствования 33	Повороты направо,налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе.	Текущий		
	Совершенствования 34	Повороты направо,налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из	Текущий	12.	

		Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.			
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение Нового материала 35	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы на развитие координации <b>Регулятивные:</b> Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Осуществлять взаимный контроль.	Текущий		
	Комплексный 36						
	Комплексный 37	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Регулятивные:</b> Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Текущий	13.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать	Текущий		

		горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		общую цель и пути её достижения.			
	Комплексный 39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Регулятивные:</b> Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Текущий		
4	<b>Подвижные игры (20 ч)</b>						
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового материала 40	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Предметные:</b> Научаться выполнять упражнения прикладной направленности. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	14.	Д е к а б р ь
	Совершенствования 41			<b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы на развитие координации. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.			
	Совершенствования 42	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Текущий		

	Совершенствования 43	способностей		<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		15.	
	Совершенствования 44	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 45	Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.			Д е к а б р ь
	Совершенствования 46	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата	Текущий	16.	
	Совершенствования 47			<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.			
	Совершенствования 48	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное	Текущий		Я

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием	поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. <b>Личностные:</b> Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. <b>Регулятивные:</b> Составлять план и последовательность действий. <b>Познавательные:</b> Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникативные:</b> Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.		17.	Н В а р ь
Совершенствования 49							
Совершенствования 50		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Предметные:</b> Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. <b>Личностные:</b> Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. <b>Регулятивные:</b> П свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	18.	Я н в а р ь
Комплексный 51				<b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Регулятивные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.			
Совершенствования 52		ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		
Совершенствования		ОРУ. Игры«Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> Планируют свои действия в соответствии с	Текущий		

	53	Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием	поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			
	Комплексный 54	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. <b>Личностные:</b> Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. <b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 55	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.		19.	Я н в а р ь
	Совершенствования 56	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Познавательные:</b> Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий		
	Комплексный 57			<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или			

				необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.			Ф е в р а л ь
	Совершенствования 58	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	20.	
	Совершенствования 59			<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			
<b>5</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)</b>						
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	Изучение нового материала 60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Регулятивные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	21.	
	Совершенствования 61			<b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять			

				последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.			
Совершенствования 62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	в процессе подвижных игр	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> )	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий		
Комплексный 63	координационных способностей			<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.			
Совершенствования 64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.		<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> )	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	22.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
Совершенствования 65	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		<i>в процессе подвижных игр</i>	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			Ф е в р а л ь
Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча		<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на</i>	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за	Текущий		

66	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр	от-дельными показателями физической подготовленности. <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.		
Комплексный 67	координационных способностей		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.		23.
Совершенствования 68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
Совершенствования 69	Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности		
Совершенствования 70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-	<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения	Текущий	24.

		Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	баскетбол	функций и ролей в совместной деятельности.  <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.			
	Комплексный 71						
	Совершенствования 72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий		М а р т
	Совершенствования 73			<b>Предметные:</b> Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.		25.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля,</i>	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	Текущий		М а р

		на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	<i>ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.				Т
Комплексный 75		Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей						
Комплексный 76		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	26.		А п р е л ь
Комплексный 77		Развитие координационных способностей		<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения				
Комплексный 78		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий			
Комплексный 79		Развитие координационных способностей		<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.		27.		
Комплексный		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной	Текущий			

	80	передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.			
	Комплексный 81			<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения			
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка ( 9 ч )</b>						
Бег по пересеченной местности ( 9 ч )	Комплексный 82	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий	28.	
	Комплексный 83	Развитие выносливости		<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения..			

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 84	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий	29.	А п р е л ь
	Комплексный	Развитие выносливости		<b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и			

85			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности; конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.		
Комплексный 86	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности; конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	
Комплексный 87	Развитие выносливости				
Комплексный 88	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе. <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Текущий	30.
Комплексный 89	ОРУ. Развитие выносливости				

	Комплексный 90	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	<b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств. <b>Личностные:</b> Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	Текущий		
7	<b>Легкая атлетика ( 9 ч )</b>						
Ходьба и бег (2 ч)	Комплексный 91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом. <b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	31.	Май

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Комплексный 93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		

	Комплексный 94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на двеноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	32.	М а й
	Комплексный 95	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок запрыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Предметные:</b> Владение прикладно - ориентированными двигательными умениями и навыками. <b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий		
Метание мяча (4 ч)	Комплексный 96	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	<b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей. <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	33.	
	Комплексный 97			<b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.			

Окончание табл.

1	2	3	4		5	6	7
---	---	---	---	--	---	---	---

	Комплексный 98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<b>Предметные:</b> Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя. <b>Личностные:</b> Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. <b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	Текущий		М а й
	Комплексный 99	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Регулятивные:</b> Научаться планировать - определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. <b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

Тема урока	Тип/№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Планируемые результаты универсальные учебные действия	Вид контроля	Дата проведения	
						Уч. неделя	Месяц
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный 1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	1.	С е н т я б р ь
	Комплексный 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Текущий		

	Комплексный 3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий	2.
	Комплексный 4			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		С е н т я б р ь
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала 6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	3.	
	Комплексный 8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Защита укрепления»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Текущий		
	Комплексный 10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	4.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	
		ния». Развитие скоростно-силовых способностей	различных положений	<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			С е н т я б р ь	
	Комплексный 11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий			
2	<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный 12	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	5.	О к т я б р ь	
	Комплексный 13	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться				
	Комплексный 14	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий			

	Комплексный 15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
--	-------------------	--	--	---	---------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 16	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	б.	О К Т Я Б Р Ь
	Комплексный 17	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
	Комплексный 18	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба –	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин);	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый	Текущий		

	Комплексный 19	90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	чередовать ходьбу с бегом	и пошаговый контроль.  <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		7.	
	Комплексный 20	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		
	Комплексный 21	Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	Комплексный 22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	8.	
	Комплексный 23	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 24	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Текущий		

		малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»		совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 25			<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		9.	
3	<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
	Совершенствования 27	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	Совершенствования 28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	10.	Н О Я Б Р Ь
--	-------------------------	---	---	--	---------	-----	----------------------------

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования 29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		Н О Я Б Р Ь
	Совершенствования 30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		
	Комплексный 31	Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных		11.	

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий		
	Совершенство ствования 33			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата			
	Совершенство ствования 34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	12.	
Совершенство ствования 35	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима ние согнутых и прямых ног. Вис на	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			

	Совершенство 36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами.	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.	Текущий		
	Комплекс 37	Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		13.	Д е к а б р ь
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала 38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		
	Совершенство 39	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

	Комплексный 40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто пришел?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Текущий	14.	
--	-------------------	---	--	--	---------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 41	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		Д е к а б р ь
	Комплексный 42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Текущий		

	Совершенствования 43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перхватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	15.	
--	-------------------------	---	---	---	---------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	
4	<b>Подвижные игры (18 ч)</b>							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный 44	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		Д е к а б р ь	
	Совершенствования 45			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми				
	Совершенствования 46	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий			16.
	Комплексный 47			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми				

Совершенствования 48	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	17.	Я н в а р ь
Совершенствования 49			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
Совершенствования 50	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		
Совершенствования 51			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
Совершенствования 52	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	18.	
Совершенствования 53			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
Совершенствования 54	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство ствования 55	силовых способностей		<b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		19.	Я н в а р ь
	Комплекс ный 56	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		
	Совершенство ствования 57			<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	Совершенство ствования 58	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	20.	
	Комплекс ный 59	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	Совершенствования 60	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	21.
	Совершенствования 61			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

5

## Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала 62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	
--	------------------------------	--	--	--	---------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Текущий	22.	Ф е в р а л ь
	Комплексный 64			<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			

Комплексный 65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль	Текущий			
Комплексный 66				<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата				
Комплексный 67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий	23.		
Комплексный 68				<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу				
Комплексный 69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему».	Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий			
Комплексный 70				<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми				
						24.		
							Ф	
							е	
							в	
							р	
							а	
							л	
							ь	
							М	
							а	
							р	
							т	

Комплексный 71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий
Комплексный 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля,</i>	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Комплексный 73	«Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			25.	М а р т
Комплексный 74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий			
Комплексный 75	«Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата				
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Брос-	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ,	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Текущий		26.	

	76	ки в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
	Комплексный 77			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	Комплексный 78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	
	Комплексный 79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	27.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение пра-	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать</i>	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		

Комплексный 81	вой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Комплексный 82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	28.
Комплексный 83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	
Комплексный 84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	29.
Комплексный 85	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

А  
П  
Р  
Е  
Л  
Ь

6		Кроссовая подготовка (7 ч)					
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный 86	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
	Комплексный 87	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
	Комплексный 88	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	30.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 88	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	30.	

	Комплексный 90	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя	Текущий	31.
	Комплексный 91	Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
	Комплексный 92	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
7	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный 93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		

	Комплексный 94			<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	32.
	Комплексный 95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p>	Текущий
	Комплексный 96			<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего дейст.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	
Прыжки (3 ч)	Комплексный 97	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий 33.
	Комплексный 98	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий

	Комплексный 99	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
--	----------------	---	---	--	---------	--	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (3 ч)	Комплексный 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	34.	М а й
	Комплексный 101	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий		
	Комплексный 102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему	Текущий		

		Развитие скоростно-силовых способностей	дальность с места и из различных положений	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
--	--	---	--	---	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

Тема урока	Тип/№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Планируемые результаты универсальные учебные действия	Вид контроля	Дата проведения	
						Уч. неделя	Месяц
1	2	3	4		5	6	7
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный 1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	1.	С е н т я б р ь
	Комплексный 2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		
	Комплексный 3	Олимпийские игры: история возникновения		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			

	Комплексный 4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	2.
--	------------------	--	---	---	---------	----

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Учетный 5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Комплексный 6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	3.	

		Развитие скоростно-силовых качеств	разбега	<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
	Комплексный 8	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий	
Метание Мяча (3 ч)	Комплексный 9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Текущий	4.
	Комплексный 10			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
2	<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>						

Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный 12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	Текущий	5.	О К Т Я Б Р Ь
	Комплексный 13			<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>			
	Комплексный 14	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий		
	Комплексный 15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий		
	Комплексный 16	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	Текущий	6.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 17	Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 18	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	7.	
	Комплексный 19	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 20	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
	Комплексный 21	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	8.	
	Комплексный 22	Развитие выносливости. Выполнение основных		<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения			
	Комплексный			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия			

	ный 23	движений с различной скоростью		партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 24	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Учетный 25	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Без учета времени, выполнить без остановки	9.	
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 ч)</b>						
Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	Комбинированный 27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
	Комбинированный 28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	10.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комбинированный 29	за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации	<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			Н о я б р ь
	Совершенствования 30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		
	Учетный 31			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Оценка техники выполнения комбинации	11.	

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплекс ный 32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	
	Комплекс ный 33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплекс ный 34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий	12.	
	Комплекс ный 35			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			
	Совершенство вания 36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.	Текущий		

	Учетный 37	согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	выполнять висы, подтягивания в висячем положении	<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Подтягивания: д.: 5–3–1 р.; м.: 16–11–6 р.	13.	Д е к а б р ь
опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала 38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		
	Совершенствования 39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Текущий		
	Совершенствования 40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	14.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий		

	Комбинированный 42	лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			
	Комплексный 43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	15.	
4	<b>Подвижные игры (18 ч)</b>						
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный 44	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		
	Совершенствования 45			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Совершенствования 46	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий		
	Комплексный 47			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			

	Совершенствования 48	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		
--	-------------------------	--	---	--	---------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	17.	Я н в а р ь
	Комплексный 50			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Совершенствования 51	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	18.	
	Совершенствования 52			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	Комплексный 53			<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и			

				позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Совершенствования 54	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	19.
Совершенствования 55				<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Совершенствования 56	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	
Совершенствования 57				<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
Совершенствования 58	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Текущий	20.
Совершенствования 59				<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенствования 60	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	21.	Ф е в р а л ь
	Совершенствования 61			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
<b>5</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Комплексный 62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.	Текущий		Ф е в р а л ь
	Совершенствования 63			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Совершенствования 64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий	22.	
	Совершенствования 65			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			

Совершенствования 66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий	23.
Комплексный 67			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
Совершенствования 68	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	
Совершенствования 69			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Совершенствования 70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	24.	М а р т
Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать</i>	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий		

	71	на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом.	<i>на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	25.	
	Совершенствования 72	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
	Совершенствования 73	Развитие координационных способностей		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
	Комплексный 74	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	
	Совершенствования 75	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
	Совершенствования 76	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Текущий	26.
	Совершенствования 77	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Комплексный 78	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	27.	А п р е л ь
Комплексный 79			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
Комплексный 80			<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.			
Комплексный 81	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	28.	
Комплексный 82			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
Совершенствования 83	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		

	Совершенство 84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий		А П р е л ь
	Комплекс 85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	29.	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплекс 86	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		А П р е л ь
	Комплекс 87	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		

Комплексный 88	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	30.
Комплексный 89	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	
Комплексный 90	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
Комплексный 91	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		Текущий	31.	А п р е л ь

	Учетный 92	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Без учета времени, выполнит без остановки		
7	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный 93	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий		
	Комплексный 94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	32.	М а й
	Комплексный 95			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Учетный 96	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Текущий		

Окончание табл.

1	2	3	4		5	6	7
---	---	---	---	--	---	---	---

Прыжки (3 ч)	Комплексный 97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя	Текущий	33.	М а й
	Комплексный 98			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата			
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный 100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	34.	
	Комплексный 101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		

	Комплекс ный 102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Текущий		
--	------------------------	---	---	--	---------	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Планируемые результаты универсальные учебные действия	Вид контроля	Дата проведения	
						Уч. неделя	Месяц
1	2	3	4		5	6	7
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный 1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	1.	С е н т я б р ь
	Комплексный 2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий	2.	С е н т я б р ь
	Комплексный 4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств		<b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата			
	Учетный 5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	30 м: м.: 5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.		
Прыжки (3 ч)	Комплексный 6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий		

	Комплек- ный 7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>	Текущий	3.	
--	----------------------	--	--	---	---------	----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплек- ный 8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Текущий		С е н т я б р ь
Мета- ние мяча (3 ч)	Комплек- ный 9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	Текущий		

	Комплексы 10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	4.
	Комплексы 11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Метание в цель (из пяти попыток – три попаданий)	

2

## Кроссовая подготовка (14 ч)

Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексы 12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
--------------------------------------	-----------------	---	---	---	---------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексы	Равномерный бег (6 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.	Текущий	5.	

ный 13	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.		
Комплексный 14			Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
Комплексный 15	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	6.
Комплексный 16			Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
Комплексный 17	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Текущий	
Комплексный 18			Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Комплексный 19	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	7.

	Комплексный 20	Развитие выносливости		<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>		
	Комплексный 21	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	Текущий	8.
	Комплексный 22	выносливости		<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 23	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий		О К Т Я Б Р Ь
	Комплексный 24	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий		

	Учетный 25	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Без учета времени	9.	
3		<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный 26	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
	Комплексный 27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий		
	Комплексный 28	«Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		10.	Н о я б р ь

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 29	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий		
	Комплексный 30	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			
	Учетный 31	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Выполнить комбинацию из разученных элементов	11.	
Висы (6 ч)	Комплексный 32	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		
	Комплексный 33	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.			
	Комплексный 34	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий	12.	

	Комплексы 35	висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
	Комплексы 36	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Учетный 37	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	13.	Декабрь
Опорный прыжок	Комплексный 38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий		

лазание по канату (6 ч)	Комплексный 39	Развитие скоростно-силовых качеств		<p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			
	Комплексный 40	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	Текущий	14.	
	Комплексный 41	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 42	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	Текущий		

	Учетный 43	взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Оценка техники лазания по канату	15.		
4	<b>Подвижные игры (18 ч)</b>							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный 44	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	Текущий		Д е к а б р ь	
	Комплексный 45			<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>				
	Комплексный 46	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	Текущий			16.
	Комплексный 47			<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>				
Комплексный 48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	Текущий	17.			
Комплексный 49			<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и</p>					

				упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			Я н в а р ь
Комплексный 50	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий			

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 51	Эстафета «Вереочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		<b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			Я н в а р ь
	Комплексный 52	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Вереочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	18.	
	Комплексный 53			<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
	Комплексный 54	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	19.	
	Комплексный 55			<b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			

Комплексный 56	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	
			<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Комплексный 58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	20.
			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
Комплексный 59	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	21.
			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

Ф  
е  
в  
р  
а  
л  
ь

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
5	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>					

Комплексный 62	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> ) на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.	Текущий	
Комплексный 63	Развитие координационных способностей		<b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Комплексный 64	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> ) на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Текущий	22.
Комплексный 65	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».		<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> ) на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Текущий
Комплексный 66	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> ) на расстояние, ловля,		<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера	Текущий

	Комплексный 67	мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий	23.	
	Комплексный 68	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.			

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплексный 69	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			М а р т
	Комплексный 70	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Текущий	24.	
	Комплексный 71	Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий		

Совершенство 73	ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	Текущий	25.
Совершенство 74			<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
Комплексный 75			<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>		
Комплексный 76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p>	Текущий	26.
Совершенство 77			<p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
Совершенство 78	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенство 79	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	27.	А п р е л ь
	Совершенство 80			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
	Комплексный 81	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий	28.	
	Совершенство 82			<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу			
	Совершенство 83	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
Совершенство 84	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Текущий			

		в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Совершенство 85	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий	29.	

<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>						
----------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный 86	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий		А п р е л ь
	Комплексный 87	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Текущий		

				умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
Комплексный 88	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий	30.
Комплексный 89	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости					

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
Комплексный 91	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Текущий	31.	
Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы						

	92	(бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>				
	Комплексный 93	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	Текущий	32.	Май	
	Комплексный 94			<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>				
	Учетный 95	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	Без учета времени			
7	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный 96	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий			

	Комплек ный 97	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Текущий	33.	
--	----------------------	--	--	---	---------	-----	--

Продолжение табл.

1	2	3	4		5	6	7
	Комплек ный 98	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			М а й
	Учетный 99	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	30 м: м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.		
Прыжки (3 ч)	Комплек ный 100	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя	Текущий	34.	
	Комплек ный 101			<i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата			
	Комплек ны 102	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».		<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно			

		Развитие скоростно-силовых способностей	приземляться в прыжковую яму	воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата			
--	--	---	------------------------------	---	--	--	--