


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ленинская средняя школа»
Котельниковского района Волгоградской области

Рассмотрено.
Методический Совет
МКОУ «Ленинская СШ»
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Согласовано.
Зам.по УВР
МКОУ «Ленинская СШ»
 И.А.Петрова

Утверждено.
Приказ № 41 от 09.09.2019 г.
Директор МКОУ «Ленинская СШ»
 А.В.Бессонова



Рабочая программа по физической культуре

4 класс

Учитель физической культуры: Логинова А. Д.

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Ленинская СШ»
3. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
4. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Цель учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество часов в год: 102.

Количество часов в неделю: 3.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102

№	Тема	Элементы	Виды	Планируемые результаты	Д/З
---	------	----------	------	------------------------	-----

уро ка, дата	урока	содержания	деятельности учащихся	предметные	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Ходьба и бег.	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.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1.
2	Ходьба и бег.	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.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
3	Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на разви	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать связь физической	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.

		тие физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	культуры с трудовой и военной деятельностью.	знаний и имеющегося опыта.		
4	Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
5	Ходьба и бег.	Бег на результат - 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать, как влияют физические упражнения на физическое развитие.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1.
6	Прыжки.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско-	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.

		ростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			дартных) ситуациях и условиях.	
7	Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физических упражнений на развитие физических качеств.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. Знать, как влияют физические упражнения на развитие физических качеств.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
8	Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
9	Бросок малого мяча.	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.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1.

10	Бросок малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
11	Бросок малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
Кроссовая подготовка (11 часов)							
12	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.
13	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Зяц без логова». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Комплекс 1.

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
14	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
15	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Понятие «длинная дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «длинная дистанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
16	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1.

17	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1.
18	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
19	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
20	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполне-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в под-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 1.

		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	нии равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние физической нагрузки на повышении ЧСС.	вижную игру. Знать, как физическая нагрузка влияет на повышении ЧСС.		общий язык и общие интересы.	
21	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1.
22	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1.
Гимнастика (18 часов)							
23	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Игра «Что изменилось».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

			выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
24	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основные гимнастические снаряды.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
25	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 2.
26	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.

		носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
27	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
28	Акробатика. Строевые упражнения.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. 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».	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических и строевых упражнений. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
29	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнение в перелезании через препятствие. Проявлять качества силы и координации при лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику лазания и опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 2.

30	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнение в перелезании через препятствие. Проявлять качества силы и координации при лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику лазания и опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
31	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнение в перелезании через препятствие. Проявлять качества силы и координации при лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику лазания и опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
32	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
33	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и	Выполнять технику опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принци-	Комплекс 2.

		ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		и соревновательной деятельности.	пах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
34	Опорный прыжок, лазание по канату.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять опорный прыжок. Проявлять качества силы и координации при опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику опорного прыжка. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
35	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
36	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с гимнастическими палками. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2.
37	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Комплекс 2.

		Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.		пах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
38	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
39	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.
40	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висах. Осваивать технику висов. Проявлять качества силы и координации в висах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
Подвижные игры (18 часов)							
41	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	Комплекс 3.

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			ности, взаимопомощи и соперничества.	
42	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
43	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
44	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
45	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагруз-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстни-	Комплекс 3.

		скоростно-силовых качеств.	Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		ку и отдых в процессе ее выполнения.	ками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
46	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
47	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
48	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

49	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
50	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
51	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
52	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		имеющегося опыта.		
53	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
54	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
55	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
56	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, на-	Комплекс 3.

			<p>Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>		<p>вать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ходить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
57	Подвижные игры.	ОРУ. Эстафеты с предметами, игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>	Комплекс 3.
58	Подвижные игры.	ОРУ. Эстафеты с предметами, игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Комплекс 3.
Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)							
59	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.</p>	<p>Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 3.

60	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
61	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
62	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.

		витие координационных способностей.	условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.				
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.

67	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в ми-	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандарт-	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	Комплекс 3.

		ни-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.			личных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.

74	Подвижные игры на основе баскетбола.	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	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.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандарт-	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принци-	Комплекс 3.

		баскетбол. Развитие координационных способностей.	ных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	пах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	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 минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в учебной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3.

81	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в учебной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в учебной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
Кроссовая подготовка (10 часов)							
83	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
84	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.

			Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
85	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4.
86	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
87	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
88	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «День и	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и коор-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Иг-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использо-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, на-	Комплекс 4.

		ночь». Развитие выносливости.	динации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	рать в подвижную игру.	вать их в игровой и соревновательной деятельности.	ходить с ними общий язык и общие интересы.	
89	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4.
90	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 80 м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
91	Бег по пересеченной местности.	Бег, 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 70 м. ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.
92	Бег по пересеченной местности.	Кросс, 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и коор-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Иг-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объек-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, на-	Комплекс 4.

			динации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	рать в подвижную игру.	тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ходить с ними общий язык и общие интересы.	
Легкая атлетика (10 часов)							
93	Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4.
94	Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
95	Ходьба и бег.	Бег на скорость - 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4.

96	Ходьба и бег.	Бег на результат - 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
97	Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , как тестируются физические качества.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4.
98	Прыжки.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , как тестируются физические качества.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.
99	Прыжки.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Комплекс 4.

			прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			ставленных целей.	
100	Метание мяча.	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.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.
101	Метание мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 4.
102	Метание мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4.