

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н. Кузьмина
Протокол № 01
От « 30» августа 2019г.

Утверждаю
директор

МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «30» августа 2019г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс
2019-2020 учебный год**

Составитель: Осина Ольга Евгеньевна,
учитель физической культуры
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. 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).
3. 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: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Подвижные игры	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	10
	Итого	68

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			Д/з
				предметные	метапредмет- ные	личностные	
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Ходьба и бег.	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.	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. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. 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 сопереживания.	Комплекс 1.
2	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.	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. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Уметь играть в подвижные игры.	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.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры, история их возникновения.	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. Знать историю возникновения Олимпийских игр. 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 1.

4	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	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. 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 1.
5	Ходьба и бег.	Бег на результат - 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятия: «эстафета, старт, финиш». 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 сопереживания.	Комплекс 1.
6	Прыжки.	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.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Знать, как бег влияет на здоровье человека. Уметь играть в подвижные игры.	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.
7	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых	Выполнять технику прыжков. 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 1.

			упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
8	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Знать правила соревнований в беге и прыжках. 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 1. с
9	Бросок малого мяча.	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 метаниях.	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. Знать правила соревнований в метаниях. 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 1. с
10	Бросок малого мяча.	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 метаниях.	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. Уметь играть в подвижные игры.	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. с
11	Бросок малого мяча.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении	Выполнять технику броска малого мяча. Знать об Олимпийском движе-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1. с

		Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: «Олимпийское движение современности».	нии современности. Уметь играть в подвижные игры.	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
Кроссовая подготовка (6 часов)							
12	Бег по пересеченной местности.	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Уметь измерять рост, вес и силу человека.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать, как изменяются ростовые показатели тела. Знать, как измеряется сила человека. 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 1.
13	Бег по пересеченной местности.	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 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 игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. 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 1.
14	Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». 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. 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 1.

15	Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Понятие «дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «дистанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать понятие «дистанция». 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 1.
16	Бег по пересеченной местности.	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать , как действуют мышцы при выполнении физических упражнений.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Знать, как при выполнении упражнений происходит расслабление и напряжение мышц. 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 1.
17	Бег по пересеченной местности.	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Два мороза». 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. 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 1.

Гимнастика (18 часов)							
18	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать 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 упражнений. 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 2.
19	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	Осваивать технику строевых и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. 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 2.

20	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	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 упражнений. 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 2.
21	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	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 упражнений. 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 2.
22	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатиче-	Выполнять технику акробатических упражнений. 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 2.

		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.	ских упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.				
23	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый и 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.	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 упражнений. 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 2.
24	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. 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 2.

25	Равно- весеие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие коор- динационных способ- ностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положи- тельные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и усло- виях.	Ком- плек с 2.
26	Равно- весеие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие коор- динационных способ- ностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей.	Ком- плек с 2.
27	Равно- весеие. Лазание. Строевые упражне- ния.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна- стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион- ных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать беско- рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ком- плек с 2.
28	Равно- весеие. Лазание.	Передвижение по диа- гонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна-	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и ла-	Выполнять технику упражнений в равновесии и ла- зании.	Технически пра- вильно выполнять двигательные действия,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Ком- плек с 2.

	Строевые упражнения.	стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	зании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Уметь играть в подвижные игры.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
29	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии и лазании. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии и лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии и лазании. Уметь играть в подвижные игры.	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.
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	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.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2.
31	Висы и упоры. Строевые упражнения.	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.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику ОРУ с обручами. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2.

32	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. Уметь играть в подвижные игры.	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 2.
33	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2.
34	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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 2.

35	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения в висах и упорах. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации в упражнениях в висах и упорах. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в висах и упорах. 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.
Подвижные игры (18 часов)							
36	Подвижные игры.	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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 сопереживания.	Комплекс 3.
37	Подвижные игры.	ОРУ. С обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.

38	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Организация и проведение подвижных игр.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , как организовать и провести подвижные игры.	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.
39	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
40	Подвижные игры.	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3.
41	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Комплекс 3.

			и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	(нестандартных) ситуациях и условиях.	
42	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
43	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
44	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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 сопереживания.	Комплекс 3.
45	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими пал-	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Прояв-	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмо-	Комплекс 3.

		ками. Развитие скоростно-силовых способностей.	лять качества быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	циями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
46	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс3.
47	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс3.
48	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.	Комплекс3.

49	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
50	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
51	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.
52	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.

53	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх. 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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3.
----	-----------------	--	---	--	---	---	-------------

Кроссовая подготовка (5 часов)							
54	Бег по пересеченной местности.	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	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. 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 4.
55	Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 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 игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	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.

56	Бег по пересеченной местности.	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». 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. 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 4.
57	Бег по пересеченной местности.	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Волк во рву». 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. 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 4.
58	Бег по пересеченной местности.	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». 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. 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 4.

Легкая атлетика (10 часов)

59	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи». 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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	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.
60	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». 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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. 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 4.
61	Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Эстафета зверей». 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 ходьбы через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. 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 4.
62	Ходьба и бег.	Бег на результат - 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	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 через препятствия. Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	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.

63	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. 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 4.
64	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. 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 4.
65	Прыжки.	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. 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 4.
66	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. Уметь играть в подвижные игры.	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.

67	Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. 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. 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 сопереживания.	Комплекс 4.
68	Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски» Развитие скоростно-силовых	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. 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 4.