

Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных
классов
руководитель МО
А.В.Девяткина
Протокол № 01
от «28» августа 2020г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «01» сентября 2020г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020г.

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

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с интеллектуальными
нарушениями
по физической культуре
2 «В» класс
2020-2021 учебный год**

Составители: **Крылова Г.Н.**,
учитель начальных классов
Осина О.Е.,
учитель физической культуры
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014
2. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г. №26).
4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
5. Программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой;
6. **Учебного плана МКОУ «Ленинская СОШ № 1» на 2020-2021 учебный год**

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, ориентирующее 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)
		2 класс
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Подвижные игры	17
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	23
2	Вариативная часть	23
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	23
	Итого	102

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	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. 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. 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.
2	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями.	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.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упраж-	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Комплекс 1.

		«Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	нений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ставленных целей.	
4	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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. 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.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Характеристика физического качества быстроты.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие физического качества быстроты.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать характеристику физического качества быстроты.	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 с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.

7	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1.
8	Прыжки.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	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. 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.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	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.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». 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.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. 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, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	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, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	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.	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.
14	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать историю развития	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.

		«Пятнашки». История развития физической культуры и первых соревнований.	физической культуры и первых соревнований.				
15	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	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. 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, 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	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, 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Характеристика физического качества выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать характеристику физического качества «выносливость».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Знать проявления физического качества выносливости.	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, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	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 1.
19	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	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, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	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.	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.
21	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	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, 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	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.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	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. 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.
24	Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	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 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.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». 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. 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 сопереживания.	Комплекс 2.
26	Акробатика. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	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. 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.
27	Акробатика. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». 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. 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.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при	Выполнять технику акробатических упражнений. Играть в под-	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игро-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 2.

		вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	вижную игру.	вой и соревновательной деятельности.	общий язык и общие интересы.	
29	Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: физические качества - «гибкость» и «равновесие».	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать, как проявляются физические качества «гибкость» и «равновесие».	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 2.
30	Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Раскрывать понятие «здоровье».	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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 (посланидартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2.
31	Равновесие. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и	Выполнять технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать прояв-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2.

		Развитие силовых способностей. Характеристика физического качества силы.	координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие физического качества силы.	ление физическое качества силы.			
32	Равновесие.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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	Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. 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.
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	Комплекс 2.

		поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		процессе ее выполнения.	личных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
35	Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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	Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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	Опорный прыжок. Лазание.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?» Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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 сопереживания.	Комплекс 2.

38	Опорный прыжок. Лазание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным захватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?» Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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	Опорный прыжок. Лазание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным захватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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	Опорный прыжок. Лазание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с од-	Выполнять упражнения в лазании. Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упражнениях лазания и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в	Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке. 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.

		новременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных	условиях учебной деятельности.				
Подвижные игры (7 часов)							
41	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. 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.	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.
42	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. 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: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. 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.	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: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. 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.	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: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. 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.	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.
46	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. 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.
47	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. 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.	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: «Прыжки по полоскам», «По-	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчи-	Выполнять правила игр и	Технически правильно выполнять	Оказывать бескорыстную по-	Комплекс

		пади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	вость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	уметь играть в подвижные игры.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	мощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	3.
49	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. 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.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3.
50	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. 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.	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: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. 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.	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: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3.

			подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	общий язык и общие интересы.	
53	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. 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.	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: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. 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.
55	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3.
56	Подвижные игры.	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игро-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3.

			подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		вой и соревновательной деятельности.	общий язык и общие интересы.	
57	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. 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.	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.
Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)							
58	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. 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.
59	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.
60	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	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.

		Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.				
61	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 сопереживания.	Комплекс 3.
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой ру-	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стан-	Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объек-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Комплекс 3.

		кой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	дартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Уметь играть в подвижные игры.	тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ними общий язык и общие интересы.	
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 сопереживания.	Комплек с3.
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Комплек с3.
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит,	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоен-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с3.

		мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.		ных знаний и имеющегося опыта.		
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 с3.
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 сопереживания.	Комплекс с3.
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 с3.

75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 сопереживания.	Комплекс 3.
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных ус-	Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Уметь играть в	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	Комплекс 3.

		цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	ловлях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.		личных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.	Повля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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.
Кроссовая подготовка (12 часов)							
81	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 мин. бег, 100 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	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	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Комплекс 4.

		Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».			имеющегося опыта.	взаимопомощи и сопереживания.	
82	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 мин. бег, 100 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплексы 4.
83	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 мин. бег, 100 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	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.	Комплексы 4.
84	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 мин. бег, 90 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	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.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплексы 4.
85	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 мин. бег,	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении	Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Комплексы 4.

		90 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.	зывать их в игровой и соревновательной деятельности.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
86	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	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 в течение 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	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 в течение 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 мин. бег, 90 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	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.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4.

89	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	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 сопереживания.	Комплекс 4.
90	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег в течение 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	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.	Равномерный бег в течение 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	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.	Равномерный бег в течение 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 мин. бег, 80 мин. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	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.	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 4.

		Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».			имеющегося опыта.		
Легкая атлетика							
93	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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 сопереживания.	Комплексы 4.
94	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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.	Комплексы 4.
95	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных 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.	Комплексы 4.
96	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препят-	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстро-	Выполнять технику бега и ходьбы.	Планировать собственную деятельность, рас-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-	Комплексы 4.

		ствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	ты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижную игру.	пределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	кам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
97	Прыжки.	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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 сопереживания.	Комплек с 4.
98	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжков. 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.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 4.
99	Прыжки.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 4.

100	Метание мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». 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 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.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. «Кто дальше бросит». 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 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 сопереживания.	Комплекс 4.
102	Метание мяча.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. 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 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.