



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31.08.2020 № 124-О
Директор школы М.В.Микляева



Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Автор-разработчик Омелюх Н.Р.
Санкт-Петербург
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса реализуется на базе ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга. Разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2013.

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

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;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 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 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 «неизвестного к известному» 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 взаимобусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 3 классе имеет следующие особенности:

- при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности;
- региональный компонент в изучении физической культуры реализуется через включение в содержание учебного материала кроссовой подготовки.

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 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. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного выполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6.5	7.0
силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х 10 м; с	11.0	11.5

Аттестация учащихся планируется по четвертям, по результатам тестирования по разделу программы.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, строевых упражнений. В остальных видах (бег, прыжки, метание) нужно учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упр.

Характеристика отметки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В. И. Рабочие программы 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. 1–4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2012. – 200 с. – (методическое пособие).
3. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
4. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – Дрофа, 2010. – 144 с.
5. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru :	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

Содержание программы

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока	Дата		Тема урока	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примеч.
	План.	Факт.			Освоение предметных знаний	УУД		
			Легкая атлетика (11 ч)					
1			Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Пустое место».	Вводный	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физ. упр., подвижными играми и спортивными играми Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
2			Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м. Игра « Белые медведи».	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Текущий	
3			Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Демонстрировать технику бега на 60 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации.	Предметные: Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	

4			Ходьба через несколько препятствий. Игра « Команда быстроногих».	Комплексный	Демонстрировать технику ходьбы и бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	
5			Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон».	Учетный	Демонстрировать технику бега на 30м и 60 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
6			Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств.	Комплексный	Демонстрировать технику прыжков в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
7			Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры».	Комплексный	Осваивать технику прыжков в длину с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр.	Предметные: Выполнять технику прыжков в длину с разбега. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	

8			Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Комплексн ый	Демонстрировать технику прыжков, многоскоков. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков, многоскоков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
9			Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	Комплексн ый	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику метания малого мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
10			Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно - силовых способностей.	Комплексн ый	Демонстрировать технику метания малого мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику метания малого мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	

11			Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания (броска) набивного мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику метания (броска) набивного мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч)								
12			Бег до 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
13			Бег 4 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу и бег. Проявлять качества выносливости.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
14			Бег до 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

15			Бег 5 мин. Игра «Волк во рву».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
16			Бег до 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
17			Бег 6 мин. Игра «Два мороза».	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу и бег. Проявлять качества выносливости.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
18			Бег до 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	

19			Бег 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу и бег. Проявлять качества выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
20			Бег до 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
21			Бег до 8 мин. Игры: «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
22			Бег до 8 мин. Игра: «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу и бег. Проявлять качества выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

23			Бег 8 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу и бег. Проявлять качества выносливости.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
24			Бег до 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
25			Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	Учетный	Демонстрировать технику бега на 1000 м. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Контроль двигательных качеств	
ГИМНАСТИКА (18 ч)								
26			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На 1-2 рассчитайся». Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упр. Осваивать технику строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

27			Перекаты, группировка, 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	Комбинированный	Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
28			Стойка на лопатках. Игра «Совушка».	Комбинированный	Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
29			Мост из положения лежа. Игра «Совушка».	Комбинированный	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
30			Комбинация из разученных элементов.	Совершенствования	Демонстрировать технику строевых упр. Выполнять	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять	Текущий	

			Игра «Западня».		акробатические упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	строевые упр. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
31			Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых качеств.	Комбинируемый	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
32			Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Демонстрировать технику строевых упр. Выполнять висы. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять висы. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
33			Построение в 2 шеренги, перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Игра «Маскировка в колоннах».	Комплексный	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Предметные: выполнять технику висов. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать	Текущий	

					деятельности.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
34			Вис на согнутых руках. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Совершенство вания	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять висы. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику висов. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
35			Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	Комплексный	Выполнять упр. в висах. Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов.	Предметные: выполнять технику висов. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Контроль двигательных качеств	
36			Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	Комплексный	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
37			ОРУ с предметами. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	Комплексный	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке, ОРУ с предметами. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически	Текущий	

						правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
38			Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Игра «Посадка картофеля».	Комплексный	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
39			Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись».	Комплексный	Выполнять упр. в равновесии. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в равновесии. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
40			Ходьба приставными шагами по бревну. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Выполнять упр. в равновесии. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в равновесии. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
41			Перелезание (через	Комплексный	Выполнять упр. в лазании и	Предметные: выполнять технику	Текущий	

			горку матов). Игра «Резиночка».		перелезании. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	упр. в лазании. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
42			Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	Комплексный	Выполнять упр. в лазании. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в лазании. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
43			Лазание по наклонной скамейке. Игра «Аисты».	Комплексный	Выполнять упр. в лазании. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 Ч)								
44			Подвижная игра «Заяц без логова». Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически	Текущий	

					скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
45			Подвижная игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
46			Подвижная игра «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
47			Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
48			Подвижная игра	Комплексный	Участвовать в подвижных	Предметные: выполнять правила	Текущий	

			«Наступление». Эстафеты с мячами.		играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
49			Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручем.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
50			Подвижная игра «Кто обгонит». Эстафеты.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
51			Подвижная игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

52			Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
53			Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
54			Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
55			Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении	Текущий	

						поставленных целей.		
56			Подвижная игра «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
57			Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
58			Подвижная игра, «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
59			Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность,	Текущий	

						трудолюбие в достижении поставленных целей.		
60			Подвижная игра «Паровозики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
61			Подвижная игра «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (24 Ч)								
62			Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись». Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
63			Ведение мяча в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими	Текущий	

						эмоциями.		
64			Броски в щит. Игра «Мяч - среднему».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
65			Броски в щит. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
66			Броски в щит. Игра «Борьба за мяч».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
67			Броски в щит. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

68			Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Игра «Гонка мяча по кругу».	Совершенство	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
69			Ведение мяча в движении шагом и бегом. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
70			Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».	Совершенство	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
71			Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».	Совершенство	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
72			Бросок двумя руками	Комплекс	Демонстрировать технические	Предметные: выполнять правила	Текущий	

			от груди. «Перестрелка».	ый	приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
73			Ловля и передача мяча на месте в квадратах. «Перестрелка».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
74			Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
75			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать	Текущий	

						бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
76			Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
77			Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
78			Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
79			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия,	Текущий	

					и координационные качества в подвижной игре.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
80			Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
81			Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра «Не дай мяч - водящему». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
82			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч - водящему». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
83			Бросок двумя руками от груди. Развитие	Совершенствования	Демонстрировать технические приемы баскетбола.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь	Текущий	

			координационных способностей. Игра в мини - баскетбол.		Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
84			Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
85			Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй, играй – мяч не давай». Игра в мини - баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 Ч)								
86			Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим	Текущий	

						сверстникам, находить с ними общий язык.		
87			Бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
88			Бег 5 мин. Подвижная игра «Волк во рву».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
89			Бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
90			Бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Текущий	

						освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
91			Бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
92			Кросс 1 км. Игра «Гуси – лебеди».	Учетный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)								
93			Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	Комплексный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
94			Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных	Комплексный	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации.	Предметные: выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать	Текущий	

			способностей.		Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
95			Бег 60 м. Игра «Эстафета зверей».	Учетный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
96			Бег на 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	Учетный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Контроль двигательных качеств	
97			Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди».	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега, с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
98			Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега, с места. Проявлять качества	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Текущий	

			способностей.		силы, быстроты и координации.	Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
99			Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
100			Метание малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Комплексный	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
101			Метание набивного мяча. Игра « Зайцы в огороде».	Комплексный	Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику броска набивного мяча. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
102			Метание малого мяча с места на дальность. Эстафеты. Игра «	Комплексный	Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и	Предметные: выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Текущий	

			Дальние броски».		координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
--	--	--	------------------	--	---	---	--	--