



## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

### « Физическая культура» 4 класс

#### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение» 2010г.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2017 г.

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

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

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

##### **1.1 Естественные основы**

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

*1 – 4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

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

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

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

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

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

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

### 1.4. Подвижные игры

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

#### Гимнастика с элементами акробатики

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

#### Легкоатлетические упражнения

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

*3 – 4 классы.* Понятия: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- 1 Укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2 Совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3 Формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4 Развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**5 Обучение** простейшим способам наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе и конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».** При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются в соответствующим видом спорта.

**В содержании настоящей программы также входят относительно самостоятельный раздел «Обще развивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися 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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**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 и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		
<b>Физическая культура</b>		
<p>1. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>2. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>3. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>4. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы закаливания.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>(В процессе урока).</p>	<p>Определить и кратко охарактеризовать физическую культуру – как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Необходимо ознакомиться с правилами закаливания.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<b>История физической культуры</b>		
<p>1. История возникновения Олимпийских игр.</p> <p>2. История появления упражнений с мячом.</p>	<p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Зарождение упражнений с мячом.</p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Иметь представление о возникновении упражнений с мячом.</p>
<b>Физические упражнения</b>		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

## СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Самостоятельные занятия

<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
--	--	---

### Составление игры и развлечения

<p>Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 68 часов

#### Физкультурно – оздоровительная деятельность

	Оздоровительные формы занятий.	Осваивать умения по самостоятельному выполнению
--	--------------------------------	---

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Развитие физических качеств.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
---	--	--

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### Лёгкая атлетика – 18 (20) часов

<p>1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Бег с изменением направления движения (змейка, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10м., бег с изменением частоты шагов, бег 30 метров, кроссовая подготовка.</p> <p>2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места, метание в вертикальную и горизонтальную цель, в стену. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>4. Прыжки: на месте (на</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при метании мяча.</p> <p>Следить за правильностью выпуска мяча.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Следить за техникой выполнения прыжковых</p>
--	--	--

<p>одной ногое, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и высоту с прямого разбега;</p> <p>прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов;</p> <p>по разметкам; через препятствия.</p>		<p>упражнений.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Бегать с ускорением до 30 метров;</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Правильно выполнять технику прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять основные движения в метании;</p> <p>Бег в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>	
<p><b>Кроссовая подготовка – 6 (7) часов</b></p>		
<p>1. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.</p> <p>2. Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки парами». Развитие выносливости.</p> <p>3. Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>4. Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь».</p>	<p>Равномерный бег по пересечённой местности</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при беге, держать дистанцию.</p> <p>Контролировать технику выполнения бега.</p> <p>Следить за техникой безопасности при беге и ходьбе.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>

<p>Развитие выносливости.</p> <p>5. Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.</p> <p>6. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>7. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>8. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>9.Кросс 1000м (без учёта времени).</p> <p>10. Кросс 1000м (без учёта времени).</p>		<p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Знать технику безопасности при беге;</p> <p>Уметь правильно координировать технику бега;</p> <p>Уметь правильно и технично выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.</p>	
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 44 (41)часа</b></p>		
<p>1.Баскетбол</p> <p>Специальные передвижения в основной стойке без мяча и с мячом;</p> <p>Остановка мяча;</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать технические действия с мячом.</p> <p>Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>

<p>Ведение мяча на месте и в движении;</p> <p>Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении;</p> <p>Броски мяча в кольцо.</p>		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики» - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа:</p> <p>« Волна », «Конники-спортсмены», « Отгадай чей голосок », « Что изменилось », « Посадка картофеля », « прокати быстрее мяч », Эстафеты типы: « Веребочка под ногами », « Эстафеты с обручем » и др.</p> <p>2. На материале раздела « Лёгкая атлетика » - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа –« Точно в мишень », « Вызов номеров », « Шишки – желуди – орехи », « Невод », « Заяц без дома », « Пустое место», « Мяч соседу », «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры» - баскетбол</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Мяч соседу», «Мяч среднему», Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать умения в самостоятельной организации и проведения игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b>	Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.	

Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.

### Тематическое планирование 4 класс

Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Практика	Вид контроля	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	№ урока	Дата проведения	
							план	факт
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>								
Ходьба и бег; Прыжки; Метание; 12 часов.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<b>Знать:</b> требования инструкций. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью на короткие дистанции. Бег с высокого старта (60 м), с максимальной скоростью. Развитие скоростных	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, при прыжке, пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и	2		

		способностей.			выполнять их с заданной дозировкой нагрузки			
Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта (30 м), с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. Игра «Команда быстроногих».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге, при прыжке, пробегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	3			
Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	4			
Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег до 6	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности	5			

		минут.						
	Комплексы й	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять движение при метании, метать в цель.	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности	6		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».  Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий  60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	7		
	Комплексы й	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Равномерный бег до 6 минут.	<b>Уметь: Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	8		
	Учетный	ОРУ с малыми мячами. Прыжок в длину на результат.  Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий  Прыжок в длину с места:	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	9		

			м.: 155 см д.: 145 см.				
Комплексы	Бег с заданным темпом и скоростью. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять движение при метании, метать в цель, правильно выполнять движения при ходьбе и беге	Текущий	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	10		
Комплексы	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге	Текущий	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	11		

		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	12		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Техника баскетбола передвижения, повороты на месте. ОРУ. Челночный бег 3х10. Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	11		
	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ с мячами. Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	12		
	Совер	Передвижение по диагонали,	<b>Уметь:</b>	Текущий	Вести подсчет при	13		

шенствование	противоходом, «змейкой». ОРУ с мячами. Челночный бег 3x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр.		выполнении общеразвивающих упражнений			
Совершенствование. Комплексный	Ловля и передачи мяча на месте и в движении. ОРУ. Подвижная игра: «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность	14		
Совершенствование	Комплекс ОРУ. Ведение мяча на месте. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	15		
Совершенствование	Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости. Подвижная игра: «Играй, играй мяч не давай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	16		
Совершенствование	ОРУ. Ловля и передачи мяча на месте в парах на скорость. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч соседу». Развитие координационных	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. владеть мячом (держать,	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	17		

		способностей.	передавать на расстояние, ловля).		и толерантности			
	Совершенствование	Техника баскетбола: остановка прыжком. Подвижные игры: «Кто обгонит», «Кто дальше росит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	18		
	Совершенствование	ОРУ с мячом. Бросок двумя руками от груди. Комбинация из элементов техники баскетбола. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини - баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	19		
	Совершенствование	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления. Остановки: прыжком, двумя шагами. Игра «10 передач». Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей .	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность	20		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «К своим флажкам», « Борьба	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать,		Вести подсчет при выполнении	21		

	ование	за мяч» Развитие ловкости.	передавать на расстояние, ловля).	текущий	общеразвивающих упражнений			
	Совершенствование	ОРУ. Эстафеты с различными предметами с элементами баскетбола. Игра в мини - баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	22		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 22 часа</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола –22 часа	Комплексный	Повторный инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. ОФП, упражнения на координацию. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	25		
	Комплексный	ОФП, упражнения на координацию. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	26		

Комплексный	ОФП, упражнения на координацию. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	27		
Комплексный	ОФП, пластика, ритм. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	28		
Комплексный	ОРУ в движении, упражнения на координацию. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	29		
Комплексный	Упражнения со скакалкой, подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	30		
Совершенств	ОРУ в движении. Игра на внимание «Класс смирно».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных	31		

	ование	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжками, метанием	ий	заданий, отбирать способы их исправления			
	Совершенствование	ОРУ в движении. Игра на внимание «Класс смирно». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	32		
	Совершенствование	Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Упражнения с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля)	Текущий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	33		
	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Развитие прыгучести. Разучивание техники баскетбола: стойка б/б, остановкам. Игра «Передал – садись» Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	34		
	Комплексный. Изучение	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Закрепление пройденного материала, разучивание остановок б/б.	<b>Уметь:</b> перемещаться в стойке баскетболиста в процессе подвижных игр, эстафет	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	35		

	нового материала	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.						
	Комплексный	Выполнение пройденного материала. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	36		
	Совершенствование	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение пройденного материала. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	37		
	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Разучивание ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди на месте. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	38		
	Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча на месте, в шаге. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	39		

Совершенствование	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	40		
Совершенствование	ОРУ. Выполнение пройденного материала (остановки, передвижения). Игры «Паровозики», «Наступление». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	41		
Совершенствование	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Выполнение перемещений, остановок, поворотов, передач мяча, ведение на месте и в шаге. Подвижная игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	42		
Совершенствование	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие прыгучести.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	43		
Совершенствование	ОРУ с обручем. Подвижные игры: «Кто дальше росит», «Волк во рву». Игра в мини –	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля). Играть	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	44		

		баскетбол. Развитие координационных способностей.	в мини баскетбол.		поставленных целей			
Совершенствование		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с мячом. Выполнение передач мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Остановки б/б. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущей	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	45		
Совершенствование		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с мячом. Выполнение передач мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Остановки б/б. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол.	Текущей	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	46		
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>								
Бег, прыжки, метание – 12 часов	Комплексный	Т.Б. и правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. Упражнения с мячом. Бег с максимальной	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе, беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью.	Текущей	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	47		

		<p>скоростью. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча с 4 – 5 метров. Развитие скоростных способностей.</p>			<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий</p>			
	Комплексный	<p>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках.</p>	Текущий	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	48		
	Комплексный	<p>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Развитие прыгучести.</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках</p>	Текущий	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	49		
	Комплексный	<p>Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжок в длину с места. Встречная эстафета, эстафетный бег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Текущий	<p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	50		
	Компл	<p>Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки,</p>	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при</p>	Текущ	<p>Общаться и взаимодействовать со</p>	51		

	ексный	прыжок в длину с места. Встречная эстафета, эстафетный бег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	прыжках. Бегать с максимальной скоростью	ий	сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности			
	Комплексный	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжок в длину с места. Встречная эстафета, эстафетный бег. Подтягивание. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	52		
	Учётный	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с места - <b>на результат</b> . Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках.	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	53		
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	54		
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Челночный	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при	Текущий	Находить ошибки при выполнении учебных	55		

		бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	прыжках. Бегать с максимальной скоростью		заданий, отбирать способы их исправления			
	Учётный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м - <i>на результат</i> . Игра «Эстафета зверей» Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	56		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движение в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий	57		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание наивного мяча вперед – вверх на дальность. Игра «Дальние броски».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движение в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий	58		
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов</b>								
Бег по пересечённой местности (10ч)	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	59		

		ТБ			выполнения			
	Комплексный	Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	60		
	Комплексный	Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Конники - спортсмены». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	61		
	Комплексный	Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Конники - спортсмены». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	62		
	Комплексный	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	63		

	Комплексный	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	64		
	Комплексный	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	65		
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	66		
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	67		
	Учётный	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы	68		

					их улучшения			
--	--	--	--	--	--------------	--	--	--