

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 |
|--|--|--|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ | | |
| Физическая культура | | |
| <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> |
| История физической культуры | | |
| <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> |
| Физические упражнения | | |
| <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>ТРЕБОВАНИЯ</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>Кроссовая подготовка – 6 (7) часов</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>ТРЕБОВАНИЯ</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>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 44 (41)часа</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> | | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | |
| <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> |
| ТРЕБОВАНИЯ | 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 |
| Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | |
| 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. | Знать: требования инструкций. Уметь: 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 | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | 12 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов | | | | | | | | |
| 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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, | Уметь: | 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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 | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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 . | Уметь: 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 | Уметь: 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. | <i>Уметь:</i> 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 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 22 часа | | | | | | | | |
| 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». | <i>Уметь:</i> 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. | <i>Уметь:</i> 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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». | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: владеть мячом (держать, 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». | Уметь: владеть мячом (держать, 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. | Уметь: владеть мячом (держать, 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. | Уметь: владеть мячом (держать, 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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 – | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля). Играть в мини – баскетбол. | Текущей | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 46 | | |
| Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | |
| 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 | Уметь: 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>Уметь: 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>Уметь: 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>Уметь: 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>Уметь: 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. | Уметь: 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 - на результат . Развитие скоростных способностей. | Уметь: 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. | Уметь: 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 | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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». | Уметь: 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 | | |
| Кроссовая подготовка – 10 часов | | | | | | | | |
| 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 | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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 | Уметь: 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. | Уметь: 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. | Уметь: 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 | | | |
|--|--|--|--|--|--------------|--|--|--|