**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год**.

 Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате изучения курса «Физическая культура»** **обучающиеся на ступени начального общего образования**:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности:**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

**Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям в 4классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | Кол-вочасов | I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Подвижные игры и спортивные игры | 29 | 6 | 20 | - | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 29 | - | - | 29 | - |
| 4 | Легкая атлетика | 28 | 14 | - | - | 14 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 6 | НРК | 11 | 3 | 2 | 3 | 3 |
|  | Итого | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре ( 4 ч)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность-29ч**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика-28ч*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры-29ч*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбол

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление ученика к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, вы­сокий уровень знаний в области физической куль­туры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индиви­дуальные темпы продвижения в развитии их дви­гательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической куль­туры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способнос­тей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо при­нимать во внимание интересы и склонности де­тей. Учитывая большие индивидуальные разли­чия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровне­вый по сложности и субъективной трудности ус­воения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные фор­мы: объединять учащихся разного возраста из па­раллельных классов, проводить занятия отдель­но для мальчиков и девочек.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тип урока** | **Тема урока** | **требования к уровню подготовки****обучающихя** | **Вид контроля** | **Универсальные учебные действия** | **Д/з** | **Дата** |  |
| **Легкая атлетика (11ч)** |  |
| 1 | Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | **Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.** Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. Упражнениями, подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |  |
| 2 | Комплексный | **Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре**. Игра «Сме­на сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы уп­ражнений на развитие физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 3 | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та.** Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 4 | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 5 | Учетный | **Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та.** Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей .НРК | *\* ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 6 | Прыжки (3 ч) | Комплексный | **Прыжки в длину по заданным ориентирам**.**Прыжок в длину с разбега на точность приземления**. Игра «Зайцы в огороде». - | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражненийОсваивать технику прыжков различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 1 |  |  |
| 7 | Комплексный | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.** Игра «Волк во рву».Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |  |
| 8 | Комплексный | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места**. Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 9 | Метание мяча (3 ч) | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние**. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,Осваивать технику метания малого мячаПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мячаСоблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 1 |  |  |
| 10 | Комплексный | **Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.** Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель |  |  |
| 11 | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча.** Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |  |
| 12 | Бег по пересечен-ной местности(14 ч) | Комплексный | **Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -100 м).***Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |  |
| 13 | Комплексный | **Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80* м/, *ходьба -100 м).***Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости |  |  |
| 14 | Комплексный | **Равномерный бег *(7 мин).* 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
| 15 | Комплексный | **Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90* м/, *ходьба - 90 м).***Игра «Караси и щука». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 16 |  | Комплексный | **Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *100м, ходьба - 80 м).***Игра «На буксире». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 17 |  | Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливостиРавномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м} ходьба - 80 м).* Игра «Паровозики». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 18 |  | Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Наступление». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 19 |  | Комплексный | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 20 |  | Учетный  | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |  |  |
| **Гимнастика (16 ч)** |  |
| 21 | АкробатикаСтроевые уп-ражнения(5 ч) | Изучениенового мате-риала | **ОРУ. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами** Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементыраздельно и в комбинации | Текущий | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинацийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражненийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком­плекс 2 |  |  |
| 22 |  | Комбиниро-ванный | **ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.** Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» НРК | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 23 |  | Комбиниро-ванный | **ОРУ. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках.!». Ходьба по бревну на носках.** Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 24 |  | Совершенст-вования | **ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).***Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 25 |  | Учетный | **ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).***Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» | Оценка техникивыполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 |  |  |
| 26 | Строе-вые упражне-ния .упр. на гимнастич. скамейке(5 ч) | Комплексный | **Построение в две шеренги.** ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; | Текущий | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражненийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком-плекс 2 |  |  |
| 27 |  | Комплексный | **Перестроение****из двух шеренг в два круга**.**ОРУ с гимнастической палкой.** НРК | *Уметь:* выполнять упоры | Текущий | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражненийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком-плекс 2 |  |  |
| 28 |  | Комплексный | **ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе**. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств | ***Уметь:***выполнять строевые команды;выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  | Ком-плекс 2 |  |  |
| 29 |  | Совершенст-вования | **ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе.** Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств | ***Уметь:***выполнять строевые команды;выполнять висы, подтягивания в висе | ТекущийПодтяги­вания: м.:5-3-1 p.;д.: 16—11—6р. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражненийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком-плекс 2 |  |  |
| 30 |  | Учетный | **ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе.** Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |  | Ком­плекс 2 |  |  |
| 31 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | Изучение нового мате­риала | **ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема**.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинацийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | Ком­плекс 2 |  |  |
| 32 | Совершенст­вования | **ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.** Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 33 | Совершенст­вования |  |  |
| 34 | Совершенст­вования | **ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов**. Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качествНРК | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 35 | Комбиниро­ванный |  |  |
| 36 | учетный | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** |  |
| 37 | Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | **ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые».** Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностиМоделировать технические действия в игровой деятельностиВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельностиОсваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельностиПроявлять быстроту и ловкость во время подвижных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Ком­плекс 3 |  |  |
| 38 |  | Совершенст­вования | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 39 |  | Комплексный | **ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».** Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качествНРК |  |  |
| 40 |  | Совершенст­вования | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 41 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».** Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком- плекс 3 |  |  |
| 42 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».** Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий  | Ком­плекс 3 |  |  |
| 43 |  | Совершенст­вования |  |  |
| 4445 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».** Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 46 |  | Совершенст­вованияучетный | **ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».** Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| 4748 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод».** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 4950 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 5152 |  | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».** Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 53 |  | Совершенст­вованияучетный | **ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты».** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий |  | Ком­плекс 3 |  |  |
| 54 |  | учетный |  | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Гимнастика- (15 ч)** |  |  |
| 55-56 |  | Совершенст­вованияучетный | Т/Б. на уроках гимнастикиКувырок вперед с разбега и черезпрепятствие | выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Текущий | *Коммуникативные:*сотрудничать в ходе групповой работы.*Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.*Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. *Коммуникативные:* сотрудничать в ходе групповой работы. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Коммуникативные:* сотрудничать в ходе групповой работы.*Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу*Коммуникативные:* сотрудничать в ходе групповой работы. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| 5758 |  | Совершенст­вованияучетный | Варианты выполнения кувырка вперед НРК | выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 5960 |  | Совершенст­вованияучетный | Кувырок назад | выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 61 |  | Совершенст­вованияучетный | Кувырок вперед с разбега и черезпрепятстви | выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие | Текущий |  |  |  |
| 62 |  | Совершенст­вованияучетный | Кувырки вперед и назад.НРК | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 63 |  | Совершенст­вованияучетный | Кувырки вперед и назад | выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 64 |  | Совершенст­вованияучетный | Подъем туловища из положения лежа за 30 с |  |  |
| 65 |  | Совершенст­вованияучетный | Подъем туловища из положения лежа за 30 с Стойка на голове НРК | проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 66 |  | Совершенст­вованияучетный |  |  |
| 67 |  | Совершенст­вованияучетный | Стойка на руках | выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на вниманиепрыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | ТекущийТекущийТекущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 68 | Совершенст­вованияучетный | Лазанье и пере-лезание по гимна­стической стенке |  |
| 69 | Совершенст­вованияучетный | Прыжки через скакалку |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)** |  |
| 70 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (9 ч) | Комплексный | **ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей  | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностиМоделировать технические действия в игровой деятельностиВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |  |
| 71 | Совершенст­вования | **ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 72 |  | **ОРУ.** **Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 73 | Совершенст-вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 74 | Совершенст-вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.** Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  |  |
| 75 | Совершенст-вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| 76 | **ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |
| 77 | wКомплексныйУчетныйу | **ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 78 | **ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |
| 79 | Подвижные игры (6 ч) | Комплексный | **ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди.**. **Тактические действия в за­щите и нападении.** Игра в мини-баскетбол.НРК | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол  | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |  |
| 80 | Комплексный |  |  |
| 81 | Совершенст­вования | ОРУ. **Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.** Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 82 | Совершенст­вования | **ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.**Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 8384 | Комплексный | **ОРУ. Тактические действия в за­щите и нападении.** Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Легкая атлетика (18 ч)** |  |
| 8586 | Ходьба и бег(4 ч) | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м).***Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |  |
| 87 | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м)****.*Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностейНРК | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 88 | Учетный | **Бег на результат *(30, 60 м).***Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 89 | Прыжки (4 ч) |  | **Прыжок в длину способом «согнув ноги».** Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражненийОсваивать технику прыжков различными способамиСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 4 |  |  |
| 90 | **Тройной прыжок с места.**Игра «Волк во рву». |  |  |
| 91 | Комплексный  | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 92 | Учетный | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 93 | Метание мяча (4ч) | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние.** Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,Осваивать технику метания малого мячаПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мячаСоблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 4 |  |  |
| 94 | Комплексный | **Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.** Игра «Прыжок за прыжком». |  |  |  |  |  |
| 95 | Комплексный | **Бросок набив­ного мяча.** Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 96 | Комплексный | **Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.** Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств.НРК | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 97 | Бег по пере­сеченной ме­стности (6 ч) | Комплексный | **Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).***Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |  |
| 98 | Комплексный | **Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).** Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 99 | Комплексный | **Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).** Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносли­вости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 100 | Комплексный | **Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).** Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносли­вости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 101 | Комплексный | **Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).*** Игра «Перебежка с выручкой».  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);*чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 102 | Учетный | **Кросс (1 км) по пересеченной местности.** Иг­ра «Охотники и зайцы» | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин);чередовать ходьбу с бегом* | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |  |