

Приложение № ____ к ООП НОО
МБОУ Каяльской СОШ
Приказ от _____ № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС**

2021 год

1. Пояснительная записка.

Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- с учетом целевого раздела ООП НОО.

Данный вариант программы обеспечен учебником для общеобразовательных школ: **1-4 классы**. В. И. Лях. «Просвещение». 2018 год.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-

спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

1. Планируемые результаты изучения предмета.

Содержательная линия	Требования ФГОС	
	Планируемые результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека; • способы и особенности движений и передвижений; • положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения; • способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем; • терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм; • общие и индивидуальные 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; • метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; • выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; • выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости; • составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; • использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга; • измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;

	<p>основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;</p> <p>• правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.</p> <p>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений; • взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам; • выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия; • организовывать места занятий физическими упражнениями
--	---	---

Планируемые результаты формирования УУД средствами предмета «Физическая культура» (на конец 3 класса)

Личностные качества:	Регулятивные УУД:	Познавательные УУД:	Коммуникативные УУД:
<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>– общаться и</p>	<p>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>	<p>– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,</p> <p>– умения доносить информацию в</p>

<p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>	<p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по</p>	<p>доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
--	---	--	--

	<p>движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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.	<p>развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
--	--	--	--

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные	Мальчики Уровень	Девочки Уровень
-------------	------------------	-----------------

упражнения	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание, к-во раз:						
Мальчики в висе стоя	18-20	15-17	12-14			
Девочки в висе лежа				18-20	15-17	12-14
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5.6-5.8	5.9-6.3	6.4-6.6	6.0-6.3	5.9-6.5	6.6-6.8
Бег 1000 м, мин	5:00	5:30	6:00	6:00	6:30	7:00

Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3x10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	9,5 с и меньше	9,7 с и меньше
Средний	9,6–10,1 с	9,8–10,3 с
Низкий	10,2 с и меньше	10,5 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень	Результат
Высокий	5–6 попаданий из 6 бросков
Средний	3–4 попадания из 6 бросков
Низкий	2 и менее попадания из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

Уровень	Результат
Высокий	12,1 м и дальше
Средний	8–12 м
Низкий	Ближе 8 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

Уровень	Результат
Высокий	80 с и больше
Средний	50–79 с
Низкий	10–49 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

Уровень	Результат
Высокий	17 раз и более
Средний	12–16 раз
Низкий	Менее 12 раз

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Характеристика основных содержательных линий

Содержательные линии	Характеристика содержательной линии
Основы знаний о	Понятие о физической культуре. Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий

<p>физической культуре</p>	<p>физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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).</p> <p>Оздоровительные формы занятий. 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.</p> <p>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.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы</p>

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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; прыжки со скакалкой. Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Туристическая подготовка. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок.

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

На материале лёгкой 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 волейбола.

1.Легкая атлетика (11 ч)

Месячник безопасности: тематические творческие конкурсы.

2.Кроссовая подготовка (16 ч)

7 ноября-80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День воинской славы России, установлен Федеральным законом № 32-ФЗ от 13 марта 1995 года «О днях воинской славы и памятных датах России».

3.Гимнастика (18 ч.)

12 ноября: Всемирный день доброты

13-20 ноября: Неделя Толерантности.

4.Подвижные игры (18 ч)

22-24 ноября: Урок здоровья.

5.Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)

18-25 февраля: Тематическая неделя: «Есть такая профессия - Родину защищать».

28 февраля – 6 марта – Масленичная неделя. Древнеславянский народный праздник, проводы зимы. На Масленицу пекут блины с маслом, всю неделю люди гуляют, развлекаются и угощаются. Первые три дня этой недели называются Узкой Масленицей, когда только готовятся праздновать, а остальные четыре дня – Широкой. В эти дни можно не работать, а только веселиться. Подготовка и участие в празднике «Широкая Масленица»

7 апреля: Уроки здоровья, посвящённые Всемирному Дню здоровья.

11 апреля - Международный день освобождения узников фашистских. Дата установлена в память об интернациональном восстании узников концлагеря Бухенвальд, произошедшем 11 апреля 1945 года.

6.Кроссовая подготовка (8 ч)

26 апреля: Уроки безопасности «Это должен знать каждый!»

7.Легкая атлетика (8 ч)

15 мая – Международный день семьи, учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

	Темы урока	Дата		Планируемые результаты		
		факт	план	Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика (11 ч)						
1	Введение. ТБ на уроках физ-ры. Ходьба и бег		02.09	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	– 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;	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
2 3	Ходьба и бег Ходьба и бег		06.09 07.09	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	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;	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
4	Ходьба и бег		09.09	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)

5	Ходьба и бег		13.09	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	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;	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
6 7 8	Ходьба и бег Прыжки Прыжки		14.09 16.09 20.09	Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Попади в мяч».	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	правильно выполнять движения при прыжке.
9 10	Метание мяча Метание мяча		21.09 23.09	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
11	Метание мяча		27.09	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.		правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
Кроссовая подготовка (16 ч)						
12	Бег по пере-		28.09	Бег (4 мин). Преодоление	– планировать занятия	бегать в

13	сеченной местности Бег по пере-сеченной местности		30.09	препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории	равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
14	Бег по пере-сеченной местности		04.10	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; – представлять физическую	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
15	Бег по пере-сеченной местности		05.10	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
16	Бег по пере-сеченной местности		07.10	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
17	Бег по пере-сеченной местности		11.10			
18	Бег по пере-сеченной		12.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и	проводить со сверстниками подвижные игры и элементы	бегать в равномерном

19	местности Бег по пересеченной местности		14.10	ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности	темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
20	Бег по пересеченной местности		18.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
21	Бег по пересеченной местности		19.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и	заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую	бегать в равномерном темпе (10 мин);
22	Бег по пересеченной местности		21.10	ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой»,	нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её	чередовать бег и ходьбу
23	Бег по пересеченной местности		25.10	«Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме	
24	Бег по пересеченной местности		26.10	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу

25	Бег по пересеченной местности		28.10	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
26	Бег по пересеченной местности	08.11	Выявление работающих групп мышц			
27	Бег по пересеченной местности	09.11				
Гимнастика (18 ч.)						
28	Акробатика Строевые упражнения		11.11	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели, – умения доносить информацию в	выполнять строевые команды; выполнять акробатические

				головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми,	элементы раздельно и в комбинации
29	Акробатика Строевые упражнения		15.11	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
30	Акробатика Строевые упражнения		16.11	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	военной деятельностью; – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	выполнять строевые команды;
31	Акробатика Строевые упражнения		18.11	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
32	Акробатика Строевые упражнения		22.11	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	выполнять строевые команды;
33	Акробатика Строевые упражнения		23.11	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		

	Акробатика Строевые упражнения			Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	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;	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	Висы. Строевые упражнения		25.11	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – организовывать и проводить занятия физической культурой с	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе
35	Висы. Строевые упражнения		29.11	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе
36 37	Висы. Строевые упражнения Висы. Строе-		30.11 02.12	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках; Подтягивания в висе. Упражнения	напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам	выполнять строевые команды; выполнять висы,

	вые упражнения			в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	подтягивания в висе
38	Висы. Строевые упражнения		06.12	Построение в две шеренги.	анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	выполнять строевые команды;
39	Висы. Строевые упражнения		07.12	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными	выполнять висы, подтягивания в висе
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		09.12	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне,	лазать по гимнастической стенке
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		13.12	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».	характеризовать признаки техничного исполнения; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	лазать по гимнастической стенке
42	Опорный прыжок, ла-		14.12	Развитие координационных способностей	– применять жизненно важные	

	зание, упражнения в равновесии				двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		16.12	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	лазать по гимнастической стенке
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		20.12	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		21.12	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры (18 ч)						
46	Подвижные игры		23.12	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	– характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,
47	Подвижные игры		27.12	Развитие скоростно-силовых способностей		

					– 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 учётом требований её 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	метанием
48	Подвижные игры		28.12	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
49	Подвижные игры		10.01	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
50	Подвижные игры		11.01	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
51	Подвижные игры		13.01	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит»,		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
52	Подвижные игры		17.01	«Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
53	Подвижные игры		18.01	ОРУ. Игры «Вызов номеров»,		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
54	Подвижные игры		20.01	«Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.		
55	Подвижные игры		24.01	Развитие скоростно-силовых способностей		
56	Подвижные		25.01	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит»,		играть в

	игры			«Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
57	Подвижные игры		27.01	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, 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 ситуациях и условиях;	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
58	Подвижные игры		31.01	Развитие скоростно-силовых способностей	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
59	Подвижные игры		01.02			
60	Подвижные игры		03.02	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
61	Подвижные игры		07.02			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
62	Подвижные игры		08.02	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
63	Подвижные игры		10.02	Развитие скоростно-силовых способностей		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)						

64	Подвижные игры на основе баскетбола		14.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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, 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,	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
65	Подвижные игры на основе баскетбола	15.02	правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
66	Подвижные игры на основе баскетбола		17.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, 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,	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
67	Подвижные игры на основе баскетбола		21.02	правой (левой) рукой в движении шагом! Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
68	Подвижные игры на основе баскетбола		22.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	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,	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
69	Подвижные игры на основе баскетбола		24.02	правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
70	Подвижные		28.02	Ловля и передача мяча на месте в		владеть мячом в

71	игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе баскетбола	01.03	треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
72	Подвижные игры на основе баскетбола	03.03	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила выполнения	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
73	Подвижные игры на основе баскетбола	05.03	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
74	Подвижные игры на основе баскетбола	10.03	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	Подвижные игры на основе баскетбола	14.03	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76	Подвижные	15.03	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

	игры на основе баскетбола			координационных способностей	общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении	
77	Подвижные игры на основе баскетбола		28.03	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78	Подвижные игры на основе баскетбола		29.03	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	владеть мячом в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
79	Подвижные игры на основе баскетбола		31.03	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	– 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;	владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
80	Подвижные игры на основе баскетбола		04.04			
81	Подвижные игры на основе баскетбола		05.04	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
82	Подвижные игры на основе баскетбола		07.04			

	бола			способностей		
83	Подвижные игры на основе баскетбола		11.04	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	– 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;	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
84	Подвижные игры на основе баскетбола		12.04	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
85	Подвижные игры на основе баскетбола		14.04	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	– 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	владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

					эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
Кроссовая подготовка (8 ч)						
86	Бег по пересеченной местности		18.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели, умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
87	Бег по пересеченной местности		19.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		
88	Бег по пересеченной местности		21.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
89	Бег по пересеченной местности		25.04	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
90	Бег по пере-		26.04	Бег (7 мин). Преодоление		

91	сеченной местности Бег по пересеченной местности		28.04	препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
92	Бег по пересеченной местности		05.05	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
93	Бег по пересеченной местности		12.05	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		
Легкая атлетика (8 ч)						
94	Ходьба и бег		16.05	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	Ходьба и бег		17.05	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	анализировать и объективно оценивать результаты	

				Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 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.	
96	Подвижные игры с мячом		19.05	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97-99	Подвижные игры	23.05				
100		24.05				
101		26.05				
102		30.05				
		31.05				