

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ТРОСТЯНКА
БАЛАШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Фадеев А.В./ Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Борщева М.П./ от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2019 г.	«Утверждаю» Директор МОУ СОШ с. Тростянка  /Приходько Е.Г./ Приказ № <u>199</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Объедкова Романа Геннадиевича
учителя физической культуры и ОБЖ
I квалификационной категории
по физической культуре

3 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2019 г.

2019 - 2020 учебный год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты

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

У обучающегося будут сформированы:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
-

Предметным результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Требования к уровню подготовки обучающихся

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Ходьба, бег, прыжки. Метание мяча.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1	Базовая часть	80
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	20
3.	Гимнастика	18
4.	Легкоатлетические упражнения	21
5.	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	25
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	25
	Итого	105

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата план	Тема урока	Материалы к уроку	Планируемые результаты				Примечание
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1.			Инструктаж по ТБ. 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.	Спортивный инвентарь	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2.			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Спортивный инвентарь	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
3.			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Спортивный инвентарь	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
4.			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Спортивный инвентарь	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
5.			Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Спортивный инвентарь	Стремление преодолевать себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	

6.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Спортивный инвентарь	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
7.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
8			Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Спортивный инвентарь	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
9.			Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
10.			Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	Спортивный инвентарь	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
11.			Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
12.			Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	Спортивный инвентарь	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	

13.			Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	Спортивный инвентарь	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	
14.			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
15.			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	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
16.			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	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
17.			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	Спортивный инвентарь	Развивать выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	
18.			Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	

					и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	сокращений при выполнении беговых упражнений	сложных заданий		
19.			Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
20.			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	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
21.			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
22.			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Спортивный инвентарь	Развивать выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	

23.			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
24.			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	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
25.			Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
26.			Инструктаж по охране труда. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
27.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
28.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
29.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще	Спортивный	Развитие гибкости,	Знать технику	Находить ошибки,	Соблюдать правила	

			шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	инвентарь	ловкости	выполнения двигательных действий	уметь их исправлять	техники безопасности при выполнении упражнений	
30.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.	Спортивный инвентарь	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
31			Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	
32.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
33.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
34.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Спортивный инвентарь	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
35.			ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь	Активно включаться в работу, проявлять смекалку	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со	Технически правильно выполнять действия	

			Построение в две шеренги. 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».		и сообразительность		сверстниками		
36.			ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. 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».	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
37.			ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	Спортивный инвентарь	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия	
38.			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
39.			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	

40.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
41.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
42.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
43.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
44.			Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	
45.			Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	

46.			Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	
47.			Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
48.			Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	
49.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
50.			Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
51.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры	
52.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно - силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	

							действий в играх		
53.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
54.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	
55.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты.	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
56.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
57.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
58.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Мышеловка», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
59.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	

					проведения подвижных игр		эмоциями во время подвижных игр		
60.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
61.			Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Западня». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
62.			Подвижные игры. ОРУ. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
63.			ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	
64.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом, с высоким отскоком. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	
65.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом, с высоким отскоком. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
66.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч -	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	

			среднему». Развитие координационных способностей						
67.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цпит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
68.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
69.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
70.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
71.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
72.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	

			координационных способностей						
73.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
74.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
75.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
76.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
77.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
78.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	

79.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
80.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
81.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
82.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч-ловцу». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
83.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
84.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
85.			Подвижные игры на основе баскетбола.	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в	Стремиться найти свою стратегию в	Проявлять положительные	Уметь донести информацию в	

			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	инвентарь	коллективную деятельность	игре	качества личности	доступной, эмоционально яркой форме	
86.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
87.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
88.			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч-ловцу». Развитие координационных способностей	Спортивный инвентарь	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	
89.			Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
90.			Кроссовая подготовка. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	

						упражнений			
91.			Кроссовая подготовка. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
92.			Кроссовая подготовка. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
93.			Кроссовая подготовка. Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
94.			Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
95.			Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Спортивный инвентарь	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	

						сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений			
96.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Спортивный инвентарь	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	
97.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Спортивный инвентарь	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	
98.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Спортивный инвентарь	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	
99.			Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Спортивный инвентарь	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
100.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности	
101.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	
102.			Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

103.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
104.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
105.			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный инвентарь	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	