

Согласованно  
Зам. дир. по УВР:  
Рез Федорова М.В.

БОУ Алешкинская основная школа

Утверждаю  
Директор школы :  
И.Б. Меркулов Меркулов И.Б.  
Приказ № 195-о от 30.08.2022 г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**3 класса**  
(всего-102 часа, 3 часа в неделю)

Рассмотрено и одобрено  
На заседании МС  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.  
Руководитель МС: Рез М.В. Федорова

Учитель: Логинов Р.А.

2022-2023 год

### **Документы, на основе которых разработана рабочая программа:**

1. *Федеральный Закон* от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Физическая культура . Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций/. В.И.Ляха 2016г.
3. Приказ по школе № 195-о от 30.08.22 «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год»

### **Цель и задачи обучения предмета «Физическая культура»:**

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  3. овладение школой движений;
  4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
  5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
  8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  - формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  - особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

## Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане школы выделено на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе 102 часа в год (3 часа в неделю).

### Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### Предметные результаты:

*Обучающийся* научится

- 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 (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 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 (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.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

*Обучающийся* научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с 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 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.

#### Личностные результаты

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

## Содержание изучаемого курса

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

##### **Беговые упражнения (14ч)**

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

##### **Прыжковые упражнения(7ч)**

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

#### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

#### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

##### **Подвижные игры (8ч)**

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

##### **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

##### **Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

##### **Подвижные игры на основе футбола (7 ч)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

*Акробатические упражнения (6ч)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

*ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*

*Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.*

### Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о Физической культуре</b>  <i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</i>  <i>Органы дыхания</i></p>		<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b>  <i>Овладение знаниями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i></p>		<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p>		<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

<p><b>Подвижные игры</b> Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b> Освоение техники лыжных ходов.</p>		<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>

### Основные требования к уровню подготовки учащихся к концу 3 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (102 часа)**

№ п/п	Дата	Тема урока	Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч)</b>					
1.		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.	Знакомиться с правилами безопасного поведения на уроках,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулировать вопросы	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; раскрывать внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться
2.		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Выполнять комплекс УГТ	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулировать вопросы	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
3.		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Знакомиться с историей возникновения ОИ. Выполнение движений при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. Выполнять комплекс УГТ	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулировать вопросы	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, стремиться хорошо учиться
4.		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Выполнять движения при ходьбе и беге; - пробегать с максимальной скоростью 60 м	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.		Бег на результат (30, 60 м).	Выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
6.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках в длину с места и с	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			разбега, с высоты	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Использовать речь для регуляции своего действия, формулируют вопросы	
7.		Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	Выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
8.		Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Выполнять движения при прыжке в длину с разбега (с зоны отталкивания); выполнять многоскоки	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
9.		Метание малого мяча с места на дальность.	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
10.		Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.	Осуществлять самоанализ и самоконтроль результата; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
11.		Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействуют друг с другом	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; стремиться хорошо учиться. Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками
<b>Кроссовая подготовка (14 ч)</b>					
12.		Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	Знакомятся с правилами безопасного поведения по данной теме. Бег в равномерном темпе (10	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с по-	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимают их

			мин); чередовать бег и ходьбу	ставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
13.		Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14.		Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
15.		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
16.		Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
17.		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); - чередовать бег и ходьбу; - напрягать и расслаблять мышцы	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
18.		Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу;	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со

			напрягать и расслаблять мышцы	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
19.		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; приходят к общему решению в совместной деятельности,	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
20.		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу напрягать и расслаблять мышцы. Определять параметры мышц	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать их
21.		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы; Выполнять основные упражнения с различной скоростью	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22.		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы; выполнять основные упражнения с различной скоростью	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваться и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
23.		Бег по пересеченной местности. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	Бег в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы; выполнять основные упражнения с различной скоростью	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни; Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваться и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
24.		Бег (9 мин). Преодоление	Бег в равномерном темпе (10	Выполнять общие приемы решения постав-	Ориентироваться на активное общение

		препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	мин); чередовать бег и ходьбу; напрягать и расслаблять мышцы; выполнять основные упражнения с различной скоростью	ленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни; Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
25.		Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	Бег в равномерном темпе (10 мин) без остановки и учета времени; определять работающие мышцы при беге	Контролировать процесс и результат действия; Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
26.		Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	Знакомятся с правилами безопасного поведения по данной теме, Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать их
27.		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
28.		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
29.		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с по-	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

				ставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	поставленных целей
30.		Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
31.		Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
32.		Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33.		Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34.		Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

35.		Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
36.		Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
37.		Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38.		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Лазание по гимнастической стенке	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
39.		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Лазание по гимнастической стенке	Контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата



				Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	
40.		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Лазание по гимнастической стенке	Контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
41.		Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Лазание по гимнастической стенке	Контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
42.		Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке	Лазание по гимнастической стенке	Контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
43.		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>					
44.		Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	Знакомятся с правилами безопасного поведения по данной теме. Играть в под-	Выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать

			вижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	их
45.		Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
46.		Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
47.		Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
48.		Подвижные игры: «Наступление», «Меток в цель». Эстафеты с мячами	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
49.		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

				реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	целей
50.		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
51.		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
52.		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимают значение знаний для человека и принимают их
53.		Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
54.		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	
55.		Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
56.		Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
57.		Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
58.		Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
59.		Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата

				решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	
60.		Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
61.		Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выполнять процесс и результат действия. Выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
<b>Лыжные гонки (9 ч)</b>					
62		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Выполнять правила безопасности на уроке по лыжной подготовке и готовить форму одежды к занятию в соответствии с погодными условиями	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Развивать мотивацию учебной деятельности и формировать личностный смысл учения
63		Подъем «лесенкой» Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Выполнять ступающий шаг	Ставить и формулировать проблемы. Воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося
64		Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Выполнять поворот переступанием на месте	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выполнять передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Раскрывать внутреннюю позицию школьника
65		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Выполнять технику скользящего шага с палками, одновременного бесшажного хода	Выполнять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выполнять передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Стремиться хорошо учиться; осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

				совместного освоения техники передвижения на лыжах	
66		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	выполнять бесшажный одновременный ход	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выполнять передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах
67		Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км	Выполнять подъёмы и спуски под уклон	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
68		Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км	Выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выполнять передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдать правила безопасности	Описывать технику подъёма «ёлочкой» и спуск
69		Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км	Правильно выполнять торможение плугом	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику спуска плугом
70		Подъем «лесенкой» и «ёлочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	Правильно распределять силы по дистанции	Выполнять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	Анализировать технику выполнения упражнений

**Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)**

71		Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	Знакомиться с правилами безопасного поведения по данной теме, Овладевать мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать вопросы; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать их
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	Владение мячом (держат, передавать на расстояние,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать

		месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют вопросы; договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности	значение знаний для человека и принимать их
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. формулировать ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать ответы на вопросы; договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
75		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать т ответы на вопросы; договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
76		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. формулируют ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
77		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

				реализации. Формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	целей
78		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
79		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
80		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
81		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности,	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
82		Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать их



83.		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
84		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
85		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Владение мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>					
86		Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	Знакомятся с правилами безопасного поведения по данной теме. Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимать значение знаний для человека и принимать их
87		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют ответы на вопросы; договариваются и	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				приходят к общему решению в совместной деятельности.	
88		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
89		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
90		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют ответы на вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
91		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
92		Кросс (1 км).	Бег в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать бег и ходьбу	Выполнять общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>					
93.		Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная	Знакомятся с правилами безопасного поведения по данной теме.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; раскрывать внутреннюю позицию школьника;

		эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	Выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать речь для регуляции своего действия, формулировать вопросы	стремятся хорошо учиться
94.		Ходьба через несколько препятствий.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать речь для регуляции своего действия, формулировать вопросы	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
95.		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	Выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. использовать речь для регуляции своего действия, формулировать вопросы	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, стремятся хорошо учиться
96.		Бег на результат (30, 60 м).	Выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
97.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	Выполнение движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
98.		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Выполнение движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Выполнять общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Использовать речь для регуляции своего действия,	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				формулируют вопросы	
99.		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	Выполнение движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
100.		Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	Выполнение движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
101.		Метание набивного мяча	Выполнение движений в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; осуществлять самоанализ и самоконтроль результата
102.		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	Выполнение движений в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Самостоятельно выделяют и формулировать познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют друг с другом	Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата