

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**АННОТАЦИЯ**

Программа разработана на основе:

1. Рабочая программа разработана на основе стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373)
2. Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры;
3. Примерной программы начального общего образования, Москва, «Просвещение», 2011;
4. Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» *(авторы* - *В. И. Лях, А. А. Зданевич)*

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

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки»- заменена разделом «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление*здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование*общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие*интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию в будущем выберет ребенок.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где все это учитывается.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-       несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**3 класс.**

**Знания о физической культуре**

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***

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 во время 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***

***Прыжки*** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

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

***Поворот* переступанием.**

***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 раздела «Лыжная подготовка»:*** «Быстрый лыжник», «За мной».

***На материале спортивных игр:***

***Футбол:*** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***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».

***Волейбол:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**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 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.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**3. Тематическое планирование**

**Учебно-тематический план 3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 3 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Подвижные игры | 32 |
| **Всего часов** | 102 |

**Учебно-тематический план 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 1 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | Комбинированный | Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | Контроль | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 16 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.  Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой.  Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять  Броски мяча одной рукой.  Знать правила игры. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | Знать:  Правила поведения на уроке по гимнастике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе |
| 27 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание |
| 28 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе. |
| 29 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 30 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе. |
| 31 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку. |
| 32 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе. |
| 33 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения. |
| 34 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие. |
| 35 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 36 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 37 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения. |
| 38 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 39 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке. |
| 40 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 41 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения. |
| 42 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| 43 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения. |
| 44 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 45 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| 46 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату |
| 47 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 48 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);  Выполнять повороты переступанием. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);  Передвигаться скользящим шагом (с палками); |
| 51 |  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием. |
| 52 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 53 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 54 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Научиться: технике подъема скользящим шагом.  Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 55 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке. |
| 56 |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь: выполнять спуски в низкой стойке.  Научиться: технике подъема «лесенкой». |
| 57 |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». | Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой». |
| 58 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правили эстафеты. |
| 59 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 60 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 61 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 63 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 64 |  | Прохождение дистанции 1500 м. | Контроль | Учет прохождения дистанции 1500 метров. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 65 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 77 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 78 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| IV четверть | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 79 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 88 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров;  Выполнять силовые упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 89 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | Контроль | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |