Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Подстепное»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрена на школьном методическом объединении. Протокол № 1 от 29.08.2017	Согласовано Заместитель директора по УВР М. Ю. Петрова	Утверждаю Директор школы: Л.Я. Кеслер Приказ № 193 от 01.09.2017

Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
для обучающихся 3 класса
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Савиных Людмила Васильевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- Основной образовательной программы МБОУ «ООШ с. Подстепное»;
- «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (2009);
- «Фундаментального ядра содержания общего образования» (под редакцией В. В. Козлова, А. М. Кондакова);
- Базисного учебного плана;
- «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой);
- «Примерных программ начального общего образования»;
- Авторской программы для 3 класса Т.С. Лисицкой, Л А. Новиковой. - М.; Астрель, 2007 г. (УМК «Планета знаний» под редакцией И. А. Петровой)
- Положения о составлении рабочих программ учителями МБОУ «ООШ с. Подстепное»;

Программа обеспечивается следующим учебно-методическим комплектом:

- Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель 2012 г.
- Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель 2012
- Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель 2011.
- Сборник программ к комплекту учебников «Планета знаний» (под редакцией И. А. Петровой) – М.; Астрель 2012 г.

Общая характеристика учебного предмета

Целью программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

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

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

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

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

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

2. Образовательная задача

• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в третьем классе отводится **3 часа** в неделю, за год **102 часа.**

В 2013 – 2014 учебном году будет проведено **98** часов, так как уроки физической культуры приходятся на 10.03, 9.05, которые являются праздничными днями. Программа скорректирована и сокращена за счёт темы «Подвижные игры».

Содержание предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (34 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (34 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Подвижные игры (38 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Планируемые результаты изучения предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условия ми её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая	За непонимание и незнание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	неточности и незначительные ошибки.	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос-ти и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленнос-ти и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Воз-раст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3х10 м						

6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)				Вис (с)		
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

Материально – техническое и
учебно – методическое обеспечение предмета.

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
3 класс (102 ч)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
Лёгкая атлетика и подвижные игры (34 часа)				
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	**1.** Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	*Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения-человека.	2.09
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. 2. Повторить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	*Пересказывать* тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. *Выполнять* повороты в движении. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	4.09
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1. Рассказать о физической подготовке и её связи **с** развитием физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3. Повторить подвижную игру «Пустое	*Понимать и раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств. *Характеризовать* показатели физического развития. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих	5.09

		место».	упражнений.	
4	Передвижение по диагонали.	1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 2. Разучить передвижение по диагонали. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». 4. Развивать координацию движений.	*Осваивать* технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. *Проявлять* качество координации движений. *Осваивать* двигательные действия в подвижной игре.	9.09
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	*Выполнять* передвижение по диагонали. *Осваивать* технику ходьбы в разном темпе.	11.09
6-7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое движение».	*Выполнять* ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. *Описывать* технику беговых упражнений.	12.09 16.09
8	Челночный бег 3х10 м.	1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2.Повторить челночный **бег** 3х10 м. 3.Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	*Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м.	18.09
9-10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1. Разучить бег с изменением частоты **и** длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть.	*Выполнять* прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. *Осваивать* технику бега различными способами	19.09 23.09
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	*Осваивать* технику бега с изменением частоты и длины шагов. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	25.09

12-13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1.Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3.Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4.Развивать координацию движений.	*Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку.	26.09 30.09
14	Равномерный медленный бег.	1.Равномерный медленный бег. 2.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.Воспитание выносливости.	*Проявлять* выносливость во время бега. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	2.10
15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Пере-дал-садись».	*Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки	3.10
16-17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3. Разучить подвижную Игру «Попади в мяч».	*Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч».	7.10 9.10
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.	*Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега	10.10

		3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч.		
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. 2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	*Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега	14.10
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	*Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку. *Проявлять* качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.	16.10
21-22	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на даль ность.	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу.	*Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний».	17.10 21.10
23	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 3. Подвижная игра «Совушка».	*Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки.	23.10
24	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту.	*Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	24.10
25-26	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.	28.10 6.11
27	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	*Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре.	7.11

		3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.		
28-29	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.	11.11 13.11
30-31	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	*Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре.	14.11 18.11
32-34	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	20.11 21.11 25.11
35	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	*Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики. *Описывать* технику разучиваемых упражнений.	27.11
36	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»	*Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	28.11
37	Кувырки вперёд.	1.Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2.Повторить лазание по гимнастической стенке. 3.Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	*Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд. *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. *Описывать* технику выполнения гимнастических упражнений.	2.12
38-39	Правила составления комплексов упражне-	1.Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на	*Знать* и *применять* правила составления комплексов упражнений. *Проявлять* качество	4.12 5.12

	ний, направленных на развитие физических качеств	развитие физических качеств. 2.Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3.Повторить эстафету с обручами.	координации при выполнении кувырков вперёд.	
40	Стойка на лопатках из упора присев.	1.Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3.Повторить подвижную игру «Совушка».	*Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости.	9.12
41	«Мост» из положения стоя.	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3.Подвижная игра «Передай мяч». 4.Развивать гибкость.	*Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.	11.12
42	Вис, согнув ноги.	1. Разучить вис, согнув ноги. 2. Повторить «мост» из положения, лёжа на спине. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	*Выявлять* типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.	12.12
43-44	Комплекс ритмической гимнастики.	1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис, согнув ноги. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	*Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.	16.12 18.12
45-46	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	*Осваивать* технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении переката назад.	19.12 23.12
47	Перелезание через	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см).	*Выявлять* типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей	25.12

	препятствие (высота 90 см).	2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	опорой руками за головой. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».	
48	Вис на согнутых руках.	1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). 2.Разучить вис на согнутых руках. 3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	*Осваивать* технику виса на согнутых руках. *Проявлять* силу при выполнниивиса.	26.12
49	Переползание по-пластунски.	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	*Осваивать* технику переползания по-пластунски.	30.12
50	Переползание по-пластунски.	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	*Осваивать* технику переползания по-пластунски.	
51	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	*Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании.	
52	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	*Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании.	
53-55	Комбинация из элементов акробатики.	1.Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2.Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3.Повторить подвижную игру «Невод»	*Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений	
56	Комбинация из элементов акробатики.	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.	*Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений	

		3. Повторить подвижную игру «Невод»		
58	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	*Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.	
59	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	*Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.	
60	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	*Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	
61	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	*Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	
62	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	
63	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.	
64	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	*Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.	
Подвижные игры и лёгкая атлетика (38 ч).				
65	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1.Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2.Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3.Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	*Иметь* представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. *Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
66	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1.Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.Повторить бег с изменением направ-	*Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров».	

		ления. 3.Повторить подвижную игру «Вызов номеров».		
67	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	*Измерять длину и массу тела, п*оказатели физических качеств. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
68	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	*Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре.	
69-70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.	
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	*Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре.	
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.	
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	*Применять* передачу в игре «Передал-садись». *Проявлять* быстроту при выполнении передачи.	
75	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю	*Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре.	

		волейбольного мяча.		
76	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	
77-78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.	
79	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противоходом. 3. Повторить подвижную игру «Во робьи, вороны».	*Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
80	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2. Разучить комплекс упражнений, направленый на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	*Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации.	
81	Прыжки с высоты.	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	*Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия.	
82	Совершенствовани е прыжка в длину способом «согнув ноги».	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	*Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков. *Осваивавать* технику прыжковых упражнений.	
83	Метание малого мяча на дальность.	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Третий лишний».	*Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча. *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.	
		1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-	*Осваивать* технику бросков набивного мяча	

84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	за головы на дальность. 2. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 3. Развивать силу.	(1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при бросках набивного мяча.	
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. 3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета».	*Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре.	
86	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 3. Повторить «Линейную эстафету».	*Иметь представлени*е о соревновательных упражнениях. *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности. *Описывать* технику прыжков через скакалку.	
87	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	*Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега.	
88	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	*Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега.	
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	*Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	*Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	*Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	

92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	*Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	
93	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	*Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге.	
94	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	*Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге.	
95	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	*Выполнять* элементы спортивных игр.	
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	*Выполнять* элементы спортивных игр.	
97	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	*Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами.	
98	Челночный бег 3х10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3х10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	*Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°.	
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр.	*Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности.	

		3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».		
100	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	