

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 570 /Н.Ю. Фомина/ 30 августа 2019 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР /Н.Н. Григорьева/ 30 августа 2019 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, технологии и ОБЖ Протокол № 4 от 29 августа 2019 г. Руководитель МО /О.А. Гуськова/	ПРИНЯТО решением педагогического совета ГБОУ школы №570 Невского района Санкт-Петербурга Протокол № 14 от 30 августа 2019 г. Председатель педагогического совета /Н.Ю. Фомина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

Класс 3А

2019-2020 учебный год

Ф. И.О. учителя: Гуськова Ольга Александровна

Первая квалификационная категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями);
- Примерные программы по учебным предметам. – М.: Просвещение, 2015 г.
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 570 Невского района Санкт-Петербурга (включая извлечение из пп. 3.1. образовательной программы НОО) на 2019/2020 уч.год.
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

Цели и задачи обучения по предмету.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации учителя физической культуры, часы вариативной части распределяют для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Задачи физического воспитания учащихся 2 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении

-правил техники безопасности во время занятий;
-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов(представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Количество учебных часов и место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели) количество часов на изучение физической культуры составит:

- 1 четверть – 24 часа (8 недель)
- 2 четверть – 24 часа (8 недель)
- 3 четверть – 30 часов (10 недель)
- 4 четверть – 24 часа (8 недель)

Учет особенностей обучающихся класса

Младший школьный возраст 9 лет (вершина детства), возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата: таз и позвоночник подвижен и гибок (с одной стороны хорошо можно развивать гибкость, с другой плохо могут наблюдаться искривление позвоночника, плоскостопие) уделять большое внимание упр. для осанки и профилактики плоскостопию. Нервная система находится в стадии формирования и процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и поэтому младший школьник подвижен и испытывает большую потребность в движении, которые надо удовлетворить

1. На уроке основной задачей является совершения естественных двигательных действий (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание и т.п.)

2. На каждом уроке решается не более 2-3 задач связанных с усвоением или совершением учебного материала.

3. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры.

4. При обучении основным видам движений обращается внимание на правильность и точность выполнения упражнений.

Одним из направлений двигательных действий является выполнение различных упражнений под дидактические рассказы. По возможности из урока исключены упражнения связанные со значительное статическим напряжением и упражнения связанные с натужением (задержка дыхания). Упражнения на скорость выполняются кратковременно (6-8сек).

Объяснение каждого упражнения носит сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. Все подвижные игры направлены на решение разные педагогические задачи.

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- текущий
- итоговый

Формы контроля:

- устный опрос
- сдача нормативов

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован учебно-методический комплект «Школа России» (рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2018-2019 учебный год):

- Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. – М, Просвещение, 2013
- Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2014.
- Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
- А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») / А.Ю. Патрикеев – М.: «Вако» 2015.

2.Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^ . - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контроль-ные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Отличительные особенности рабочей программы.

На основании Примерной образовательной программы, в соответствии с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в полном объеме учебной нагрузки обучающихся ОУ РФ (письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»), учитывая организационно-педагогические условия реализации учебно-воспитательного процесса в школе №570 учебные занятия по программе физическая культура в календарном тематическом планировании делятся на 2 блока.

В соответствии с письмом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.08.2014 № 01-16-2569/13-0-0 при проведении занятий физической культурой (II блок) реализуется программа учебного курса «Дорожная безопасность» в объеме 11 часов в год.

I блок содержит следующие разделы:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика с основами акробатики	18
3	Спортивные игры на основе баскетбола	9
4	Лыжные гонки или кроссовая подготовка	12
5	Кроссовая подготовка	8

II блок содержит следующие разделы:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	34
2	Дорожная безопасность	11

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика с основами акробатики	18
3	Подвижные игры	34
4	Спортивные игры	9
5	Лыжные гонки	12
6	Кроссовая подготовка	8
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

СТРУКТУРА КУРСА

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля	Дата проведения	
					план	факт
Легкая атлетика (10 часов), Подвижные игры (5 часов)						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового знания	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	текущий	02–07. 09	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового знания		текущий		
3	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий		
4	Ходьба через несколько препятствий. Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового знания	Познавательные: Обще учебные: -используют общие приемы решения поставленных задач; -ориентируются в разнообразии способов решения; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели.	текущий	09–14.09	
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	Урок рефлексии		текущий		
6	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Дорога, её элементы и правила поведения на ней.	Урок рефлексии		текущий		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии	Коммуникативные :- использовать речь для регуляции своего действия; -договариваются и приходят к	текущий	16–21.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий		
9	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и	Урок рефлексии		текущий		

	бега, с прыжками.				
10	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталивания). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок «открытия» нового знания		текущий	23–28.09
11	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Правила соревнований в метании	Урок «открытия» нового знания		текущий	
12	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий	
13	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок «открытия» нового знания		текущий	30–05.10
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок «открытия» нового знания		текущий	
15	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами. ПДД. Пешеходные переходы.	Урок рефлексии	текущий		
Кроссовая подготовка (8 часов), Подвижные игры (4 часа)					
16	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	<p>Регулятивные: - оценивают правильность выполнения действия; - адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	текущий	07–12.10
17	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий	
18	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и	Урок рефлексии		текущий	

	бега, с малыми мячами.					
19	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	<p>Познавательные: - Умение структурировать знания, -Анализировать - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p> <p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия -Понимать другие позиции, взгляды -уметь работать в парах и согласовывать свои интересы, для того чтобы сделать что-то сообща.</p> <p>Личностные: -уметь раскрывать тему и свою позицию -само анализировать, следить за контролем результата. -Знать название игр и уметь их рассказывать и применять с группой, друзьями. -обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	текущий	14–19.10	
20	Бег (5 мин). Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Урок «открытия» нового знания		текущий		
21	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с малыми мячами.	Урок рефлексии		текущий		
22	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	<p>Личностные: -уметь раскрывать тему и свою позицию -само анализировать, следить за контролем результата. -Знать название игр и уметь их рассказывать и применять с группой, друзьями. -обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	текущий	21-26.10	
23	Развитие выносливости. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий		
24	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с большими мячами.	Урок рефлексии		текущий		
25	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий		23–28.12
26	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Урок «открытия» нового знания	текущий			
27	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками через скакалку, с большими	Урок рефлексии	текущий			

	ми мячами. ПДД. Пешеходные переходы.					
Гимнастика (14 часов), Подвижные игры (7 часов)						
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Урок «открытия» нового знания	<p>Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p>	текущий	04–09.11	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Урок «открытия» нового знания		текущий		
30	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий		
31	ОРУ.2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	Урок «открытия» нового знания	<p>-корректировать выполнение акробатических и обще развивающих упражнений с предметами и без них;</p> <p>Познавательные: - Обще учебные: -используют общие приемы решения поставленных задач; - Умение структурировать знания, -Анализировать - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели - Поиск и выделение необходимой информации</p>	текущий	11–16.11	
32	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания		текущий		
33	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий		
34	Комбинация из разученных элементов. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	Урок «открытия» нового знания	<p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего дей-</p>	текущий	18–23.11	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	Урок «открытия» нового знания		текущий		
36	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Нерегулируемые	Урок рефлексии		текущий		

	перекрёстки.		ствия;		
37	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	Урок «открытия» нового знания	-используют речь для регуляции своего действия -знать название выполнения своего упр.	текущий	25–30.11
38	стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Урок «открытия» нового знания	-Разрешение конфликтов, постановка вопросов. -Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	текущий	
39	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии	Личностные:- -Нравственно-этическое оценивание	текущий	
40	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	Урок «открытия» нового знания	-Видеть красоту движений -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	текущий	02–07.12
41	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Урок «открытия» нового знания	-оказать доврачебную помощь при легких ушибах и травмах. -обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.	текущий	
42	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий	
43	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Урок «открытия» нового знания		текущий	09–14.12
44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 метра).	Урок «открытия» нового знания		текущий	
45	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Нерегулируемые перекрёстки.	Урок рефлексии		текущий	

46	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Развитие координационных способностей.		Урок «открытия» нового знания		текущий	16–21.12	
47	ОРУ. Ходьба по бревну (высота до 1 метра). Развитие координационных способностей.		Урок «открытия» нового знания		текущий		
48	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.		Урок рефлексии		текущий		
Лыжная подготовка (12 часов), Кроссовая подготовка (12 часов), Подвижные игры (6 часов)							
49	Повторный инструктаж по ТБ. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	Повторный инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	<p>Регулятивные: -прилагать усилия для преодоления трудностей -поправлять себя при необходимости. Если результат не достигнут -соотносит результат своей деятельности с целью и оценивать его. - оценивают правильность выполнения действия -корректировать выполнение техники выполнения двигат. действий.</p> <p>Познавательные:- используют общие приемы решения поставленных задач; -Анализировать технику ходов. -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели - Поиск и выделение необходимой информации</p>	текущий	13–18.01	
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий		13–18.01
51	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.		Урок рефлексии		текущий		
52	Совершенствование и скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий	20–25.01	
53	Обучение технике спусков и подъемов на	Бег (5 мин). Расслабление и	Урок «открытия»		текущий		

	склоне в низкой стойке без палок.	напряжение мышц при выполнении упражнений.	нового знания	Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия;				
54	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Регулируемые перекрестки. Светофор. Регулировщик и его сигналы.		Урок рефлексии	-ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в игре. -договариваться и приходить к общему мнению	текущий			
55	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	- Разрешение конфликтов, постановка вопросов -Умение выражать свои мысли, Личностные: -Нравственно-этическое оценивание -уметь раскрывать тему и свою позицию -Знать название ходов и уметь их рассказывать - обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижении	текущий	27–01.02		
56	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	Регулятивные: -прилагать усилия для преодоления трудностей -поправлять себя при необходимости. Если результат не достигнут	текущий			
57	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.		Урок рефлексии	-соотносит результат своей деятельности с целью и оценивать его.	текущий			
58	Совершенствование лыжных ходов.	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	- оценивают правильность выполнения действия -корректировать выполнение техники выполнения двигат. действий.	текущий	03–08.02		

59	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания	<p>Познавательные:- используют общие приемы решения поставленных задач; -Анализировать технику ходов.</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели - Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия; -ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в игре. -договариваться и приходить к общему мнению - Разрешение конфликтов, постановка вопросов -Умение выражать свои мысли,</p> <p>Личностные: -Нравственно-этическое оценивание -уметь раскрывать тему и свою позицию -Знать название ходов и уметь их рассказывать - обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	текущий	10–15.02		
60	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.		Урок рефлексии		текущий			
61	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором».	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Развитие выносливости.	Урок «открытия» нового знания		текущий			
62	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Выполнение основных движений с различной скоростью	Урок «открытия» нового знания		текущий			
63	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом. ПДД. Регулируемые перекрёстки. Светофор. Регулировщик и его сигналы.		Урок рефлексии		текущий			
64	Совершенствование на передвижения на лыжах по дистанции 1000 м с чередованием шагов и хода.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Урок рефлексии		текущий		17–22.02	
65	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Урок рефлексии		текущий			

66	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.	Урок рефлексии		текущий		
Гимнастика (4 часа), Подвижные игры (2 часа)						
67	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.	Урок «открытия» нового знания	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - Планирование промежуточных целей с учетом результата. -корректировать выполнение подвижных игр Познавательные: - Обще учебные: -используют общие приемы решения поставленных задач; - Умение структурировать знания, -Анализировать - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели - Поиск и выделение необходимой информации Коммуникативные :- использовать речь для регуляции своего действия; -ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в	текущий	24–29.02	
68	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания		текущий		
69	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий		
70	Строевые упражнения. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Урок «открытия» нового знания	текущий	02–08.03		
71	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.	Урок рефлексии	текущий			
72	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.	Урок рефлексии	текущий			

			<p>игре.</p> <ul style="list-style-type: none"> -договариваться и приходить к общему мнению - Разрешение конфликтов, постановка вопросов -Умение выражать свои мысли, - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. <p>Личностные:- -Нравственно-этическое оценивание</p>			
Спортивные игры на основе баскетбола (9 часов), Подвижные игры (4 часа)						
73	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	Урок «открытия» нового знания	<p>Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планирование промежуточных целей с учетом результата. -корректировать выполнение подвижных игр <p>Познавательные: - Обще учеб-</p>	текущий	09-14.03	
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движение шагом. Броски в цель (щит).	Урок «открытия» нового знания		текущий		
75	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий		
76	Ведение на месте и в движении бегом. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Урок «открытия» нового зна-		текущий		16-21.03

		ния	ные: -используют общие приемы решения поставленных задач;		
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.	Урок «открытия» нового знания	- Умение структурировать знания, -Анализировать	текущий	
78	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.	Урок рефлексии	- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями	текущий	
79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте и в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	Урок «открытия» нового знания	-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	текущий	
80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Урок рефлексии	- Поиск и выделение необходимой информации Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия;	текущий	30-04.04
81	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом. ПДД. Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.	Урок рефлексии	-ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в игре.	текущий	
82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Урок рефлексии	-договариваться и приходить к общему мнению	текущий	08 – 12.04
83	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Урок «открытия» нового знания	- Разрешение конфликтов, постановка вопросов	текущий	
84	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.	Урок рефлексии	-Умение выражать свои мысли, - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Личностные: -Нравственно-этическое оценивание	текущий	
			-уметь раскрывать тему и свою по-		

85	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Урок рефлексии	зицию -ориентироваться на причину успеха в учебной деятельности -само анализировать, следить за контролем результата. -Знать название игр и уметь их рас-		06-11.04	
Легкая атлетика (11 часов), Подвижные игры (6 часов) группой,						
86	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового знания	Регулятивные:- оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других .планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: Обще учебные: -используют общие приемы решения поставленных задач; -ориентируются в разнообразии способов решения; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;	текущий	13-18.04	
87	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с мячом.	Урок рефлексии		текущий		
88	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового знания		текущий	20-25.04	
89	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Урок рефлексии		текущий		
90	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с мячом. ПДД. Дорожные знаки и дорожная разметка.	Урок рефлексии		текущий		
91	Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.	Урок «открытия» нового зна-		текущий	27-02.05	

		ния			
92	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	Урок рефлексии		текущий	
93	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с мячом.	Урок рефлексии		текущий	
94	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий	
95	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий	04-09.05
96	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	Урок рефлексии		текущий	
97	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий	
98	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий	11-16.05
99	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками. ПДД. Где можно и где нельзя играть.	Урок рефлексии		текущий	
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Урок рефлексии		текущий	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Урок рефлексии		текущий	18-23.05
102	Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками, с мячом.	Урок рефлексии		текущий	

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.

Коммуникативные :-использовать речь для регуляции своего действия;
-договариваются и приходят к общему мнению и решению в совместной деятельности
-используют речь для регуляции своего действия
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Личностные: -Ценностно-смысло-