


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №71»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 Аверина Е.В.
Протокол №1
от 28 августа 2018 года

«Согласовано»
Зам. руководителя по УР
МБОУ «Школа №71»
 Березовская Г.М.
28 августа 2018

«Утверждаю»
Руководитель МБОУ «Школа №71»
 Подухина М.И.
Приказ № 419-Д
от 29 августа 2018 года



**Рабочая программа
по физической культуре
1 класс**

**Учитель - Стародымова Л. В., Паршикова Ю.И., Ярцева Г.В.
Категория - первая**

Г. Рязань

2018-2019 уч. г.

Пояснительная записка.

Роль и место дисциплины в образовательном процессе	<p>Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.</p> <p>Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p>
Адресат	Программа адресована учащимся 1 классов общеобразовательных школ.
Соответствие Государственному образовательному стандарту	Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного стандарта начального общего образования школьников в области физической культуры, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2018) Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.
Цели программы	Учитывая возрастную-половые особенности младших школьников, <i>целью</i> программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.
Задачи программы	Реализация данной цели связана с решением следующих <i>образовательных задач</i> : -укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; -совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; -формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

<p>Принципы, лежащие в основе построения программы</p>	<p><i>Программа направлена на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — реализацию <i>принципа вариативности</i>, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями). — реализацию <i>принципа достаточности</i> и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; — соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — расширение <i>межпредметных связей</i>, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; — усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
<p>Специфика программы</p>	<p>Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).</p> <p>Содержание первого раздела <i>«Знания о физической культуре»</i> 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).</p> <p>Раздел <i>«Способы физкультурной деятельности»</i> соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.</p> <p>Содержание раздела <i>«Физическое совершенствование»</i> 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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.</p>
<p>Особенности курса</p>	<p>Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.</p> <p>Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.</p> <p>Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры),</p>

	<p>выходящих за рамки предмета «Физическая культура».</p>
<p>Формы организации учебного процесса</p>	<p>К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.</p> <p>На уроках с <i>образовательно-познавательной направленностью</i> учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.</p> <p>Уроки с <i>образовательно-предметной направленностью</i> используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).</p> <p>Уроки с <i>образовательно-тренировочной направленностью</i> преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).</p> <p>В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.</p> <p>Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.</p> <p>Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.</p> <p>По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.</p>
<p>Место курса в учебном плане</p>	<p>На изучение физической культуры в 1 классе отводится 2 часа в неделю, всего - 66 часов.</p>

Основные вопросы курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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.

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.

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; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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.

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.

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», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

<p>Формы контроля</p>	<p>В 1-ом классе безоценочная система обучения. Контроль за результатами обучения в первом классе начинается с III четверти и осуществляется через использование следующих видов: текущий, тематический. При этом используются различные формы контроля: самостоятельная работа, устный опрос, тематический тест. Качественные критерии оценивания характеризуют степень овладения программным материалом: знания, двигательные умения и навыки, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, включённые в обязательный минимум содержания образования и в образовательный стандарт. Количественные критерии усвоения определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Приоритетным показателем является темп прироста результатов. Итоговое усвоение выставляется учащимся за овладение темами разделов за четверть, за учебный год. Оно включает в себя текущее усвоение, полученное учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <p>В 1 классе по предмету «Физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Входная проверочная работа; - Промежуточная проверочная работа; - Итоговая промежуточная работа.
<p>Критерии оценки</p>	<p>При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.</p> <p><i>Классификация ошибок и недочетов:</i> <i>Мелкими ошибками</i> 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.</p> <p><i>Значительные ошибки</i> – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: -старт не из требуемого положения; -отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; -бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; -несинхронность выполнения упражнения.</p> <p><i>Грубые ошибки</i> – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.</p>
<p>Планируемые результаты обучения</p>	<p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. <p><i>Личностными результатами</i> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<p>Материально – техническое обеспечение образовательного процесса</p>	<p><i>Литература:</i> -Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) - Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2018; - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2018г. - Лях В. И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2018. - Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2018г.</p> <p><i>Интернет ресурсы:</i> Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: http://festival.1september.ru/ Учительский портал www.uchportal.ru К уроку.ru www.k-yroku.ru Сеть творческих учителей www.it-n.ru</p> <p><i>Технические средства обучения</i> 1. Музыкальный центр</p> <p><i>Экранно-звуковые</i> Аудиозаписи</p> <p><i>Учебно-практическое оборудование</i> 1. Стенка гимнастическая 2. Мячи 3. Палка гимнастическая 4. Скакалка 5. Мат гимнастический 6. Кегли 7. Обруч 8. Флажки 9. Лента финишная 10. Рулетка 11. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон 12. Лыжи 13. Сетка для переноса и хранения мячей 14. Аптечка</p>
---	---

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Основные элементы содержания урока, понятия	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы контроля, проектная деятельность	Планируемые результаты			Ресурсы и оборудование
						Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18 часов									
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учатся слушать и выполнять команды	Текущий	Выполнение действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнение простейшего комплекса ОРУ	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Плакат по технике безопасности. Спортивный инвентарь.
2	Строевые упражнения.		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Учатся выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному	Текущий	Выполнение команды: «Смирно», «Равняйся»; Бегать по дистанции. Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Знания правила игры;	Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный инвентарь.
3	Строевые упражнения.		Команды: «равняйся! 2, «смирно! «Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу. Знания правила игры;	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный инвентарь.
4	Строевые упражнения.		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Построение в шеренгу, колонну. Подтягивание.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; подтягивания в положение вис на перекладине. Знания правила игры;	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный инвентарь.
5	Строевые упражнения.		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Игра.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнение прыжков в длину с места. Знания	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный инвентарь.

						правила игры;	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Построение в колонну. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнение прыжков в длину с места. Знания правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		Спортивный инвентарь.
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Разновидности бега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Учатся технике метания мяча. Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Выполнение простейшего комплекса ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знания правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Спортивный инвентарь.
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Равномерный бег 3-5 минут.	Совершенствование техники подтягивания.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; подтягиваться в положение вис на перекладине	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Знания правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
10	Строевые упражнения. Перестроение. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Ходьба переходящая в бег 3-5 минут. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Знания правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать в длину с места. Знания правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Подвижные игры с элементами л/а.	Совершенствование техники подтягивания, прыжков в длину с места.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; подтягиваться в положение вис на перекладине	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.

13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование техники подтягивания, отжимания.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу. Прыгать в длину с места.	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		Спортивный инвентарь.	
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ. Равномерный медленный бег чередуя с ходьбой.	Совершенствование физических качеств.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу. Прыгать в длину с места.		Спортивный инвентарь.		
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ .Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игры.	Совершенствование физических качеств.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ, спец.упражнения.		Спортивный инвентарь.		
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафеты.	Совершенствование техники бега.	Текущий	Умение выполнять простейший комплекс ОРУ.		Спортивный инвентарь.		
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ. Эстафета с элементами бега .Медленный бег 4-5 минут.	Совершенствование работы рук и ног при беге.	Текущий	Умение выполнять кроссовый бег.		Спортивный инвентарь.		
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег		ОРУ на месте, в движении., спец. упражнения.	Совершенствование пройденного материалы	Итоговый	Умение выполнять комплекс ОРУ, спец.упражнения.		Спортивный инвентарь.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр 14 часов										
19	Т.Б. на уроке по подвижным		О.Р.У. Эстафеты с элементами бега. Игра «Пятнашки».	Знакомство с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Текущий	Знания правил поведения на уроке по подвижным играм.		Познавательные: Осмысление,	Формирование навыка систематическ	Плакат по технике безопасности

	играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.					Умение выполнять комплекс ОРУ. Знание правила игры;	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	. Спортивный инвентарь.
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У на месте, в движении. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ. Техника передачи и ловли мяча на месте. Знание правила игры;	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		Спортивный инвентарь.
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Игра «Метко в цель», «Школа».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знание правила игры;	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.		Спортивный инвентарь.
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Упражнения с мячами. Эстафеты. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знание правила игры;	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Спортивный инвентарь.
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У .Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Обучение технике ведения мяча на месте. Развитие физических качеств в эстафете.	Текущий	Техника ведения мяча на месте. Умение выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		Спортивный инвентарь.
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Упр. с мячами .Ловля мяча. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
25	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Передвижение с мячами по площадке. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Развитие физических качеств в эстафете	Текущий	Умение выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
26	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие силовых качеств, развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение подтягиваться в положение вис на перекладине; знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
27	Строевые		О.Р.У. Эстафеты. Подвижная	Развитие физических	Текущий	Умение выполнять			Спортивный

	упражнения. Ходьба и медленный бег.		игра «Попади в мяч».	качеств в игре, в эстафете.		комплекс ОРУ; Знание правила игры;	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	инвентарь.
28	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Передал мяч, садись».	Развитие силовых качеств, развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение подтягиваться в положение вис на перекладине; знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
29	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
30	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие силовых качеств, развитие физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; знание правила игры;			Спортивный инвентарь.
31	Строевые упражнения на месте, в движении.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Совершенствование элементов баскетбола.	Текущий	Умение выполнять комплекс упражнений с баскетбольными мячами.			Спортивный инвентарь.
32	Лазание по скамейке в упоре, по наклонной скамейке.		Игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование элементов баскетбола.	Итоговый	Умение выполнять комплекс упражнений с баскетбольными мячами.			Спортивный инвентарь.
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов, подвижные игры 11 часов									
33	ТБ на уроке по		О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Прыжки через	Знакомство с техникой безопасности на уроках по	Текущий	Знание правила поведения на уроке по	Познавательные: Осознание важности	Формирование навыка	Плакат по технике

	гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег.		скакалку.	гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.		гимнастике. Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	безопасности . Спортивный инвентарь.
34	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Спортивный инвентарь.
35	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; техника выполнения акробатических упражнений.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.		Спортивный инвентарь.
36	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		Спортивный инвентарь.
37	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Техника лазания по гимнастической стенке.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Спортивный инвентарь.
38	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
39	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнение упражнений в равновесии.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Выполнение упражнения в равновесии.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации		Спортивный инвентарь.
40	Т.Б. на уроке по		О.Р.У. Эстафеты.	Повторение техники безопасности на уроках по	Текущий	Знание техники безопасности на уроках			Плакат по технике

	подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.			подвижным играм. Способствование развитию физических качеств в эстафете.		по подвижным играм; правила игры. Умение выполнять комплекс ОРУ;	рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	безопасности . Спортивный инвентарь.
41	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Обучение технике ведения мяча в шаге. Знания правила игры.		Спортивный инвентарь.
42	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствование развитию физических качеств в эстафете.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знания правила игры.		Спортивный инвентарь.
43	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знание правила игры.		Спортивный инвентарь.
44	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствование развитию физических качеств в эстафете.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Знания правила игры.		Спортивный инвентарь.
45	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Развитие силы, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Знания правила игры.		Спортивный инвентарь.
46	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствование развитию физических качеств в эстафете.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Обучение технике бросков и ловли мяча от груди.		Спортивный инвентарь.
47	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знания правила игры.		Спортивный инвентарь.
48	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствование развитию	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди.		Спортивный инвентарь.

				физических качеств в эстафете.		Знание правила игры.			
49	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствование развитию физических качеств в эстафете.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры.			Спортивный инвентарь.
50	Строевые упражнения. Медленный бег.		О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Итоговый	Умение выполнять комплекс ОРУ; Знание правила игры.			Спортивный инвентарь.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 16 часов									
51-52	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знания правила игры.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этич	Плакат по технике безопасности . Спортивный инвентарь.
53	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; обучение технике прыжка в длину с разбега. Знание правила игры.			Спортивный инвентарь.
54-55	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знание правила игры.			Спортивный инвентарь.
56	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знание правила игры.			Спортивный инвентарь.
57-58	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знания правила игры.			Спортивный инвентарь.
59	Строевые		О.Р.У. Метания мяча.	Совершенствование	Текущий	Умение выполнять			

	упражнения. Ходьба и медленный бег.		Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	техники метания мяча. Способствование развитию физических качеств в игре.		комплекс ОРУ; метать мяч. Знание правила игры.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	инвентарь.
60	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Высокий старт. Бег 500 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	достаточной полнотой и точнось выражать свои мысли в соответствии с	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спортивный инвентарь.
61-62	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знание правила игры.	задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение		Спортивный инвентарь.
63	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знания правила игры.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		Спортивный инвентарь.
64	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствование развитию физических качеств в игре.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знания правила игры.			Спортивный инвентарь.
65	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		О.Р.У. Высокий старт. Бег 500 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Текущий	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.			Спортивный инвентарь.
66	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Итоговый	Умение выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.			Спортивный инвентарь.

