

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением
Педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.23 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Средняя школа
с. Рязаново»

Семенова Семенова Н.В.
« 31 » 08 20 23 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура
Класс: 3 класс
Учитель: Крафт С. В.
Учебный год: 2023-2024
Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Учебного плана МБОУ «Средняя школа с.Рязаново» на 2023-2024 учебный год.

4. Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя школа с.Рязаново»;

5. Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха, А.А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы» (М.: Просвещение).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение,

перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде,

дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- планировать свои действия во время подвижных игр;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Тематический план по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	34
2	Подвижные игры	10
3	Подвижные игры на основе баскетбола	16
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Всего	102

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
			Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
I – четверть								
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать с сверстниками, оказывать поддержку другу другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускоренные упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к обучению	

						диалог.	го отношения к учению.	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение	Контролировать режимы физической нагрузки на организм	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение	Контролировать режимы физической нагрузки на организм	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность	

					ошибочность результата		инициативу, ответственность.	
10	Техника челночного бега переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Эффективно сотрудничать с сверстниками, оказывать поддержку другу другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и	Основы знаний о работе органов дыхания и	Самостоятельно оценивать свои действия и	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Оценивать собственную учебную	

	Упражнения со скакалкой		без предметов.	сердечнососудистой системы.	содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	между сверстниками и педагогами.	деятельность: свои достижения, самостоятельность	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.	
17	Техника выполнения прыжков в длину с места многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
19	Прыжки через короткую	Комбинированный	Уметь выполнять прыжки	Основы знаний о	Самостоятельно	Осуществлять	Оценивать	

	скакалку. Эстафета «Смена сторон	ый 1 час	через короткую скакалку.	работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный ый 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный ый 1 час	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя» Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбинированный ый 1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный ый 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
II – четверть								
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Уметь сотрудничать при выполнении совместных	Стремление к физическому совершенству: развитие и	

					упражнений с гимнастическими палками.	упражнений.	укрепление правильной осанки, координации.	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.	
32	Стойка на лопатках, согнутые ноги, пережат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки и уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
33	Кувырок вперед.	Групповой	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Соблюдать правила	Осваивать	Развитие	

	Стойка на лопатках, согнуть ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1 час	акробатические элементы.	акробатические элементы раздельно.	техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	универсальные умения работы по группам самостоятельно	координационные способности	
34	Перекааты и группировка последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Развитие координационных способностей	
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей	
38	Прыжки на гимнастическом мостике упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей	

	Развитие координации.							
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правил техники безопасности.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей	
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и отдельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и отдельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
44	Тестирование подъема	Учетный	Уметь выполнять подъема	Технически правильно	Бережно	Оказывать	Активно	

	туловища из положения лежа за 30с.	1 час	туловища из положения лежа за 30с.	выполнять двигательные действия.	обращаться с инвентарём и оборудованием.	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
47	Упражнения на гимнастической скамейке ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
III – четверть								
49	Техника безопасности на	Комбини	Знать названия и правила	Описывать	Соблюдать правил	Осваивать	Проявлять	

	уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	рованный 1 час	игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	разучиваемые технические действия из спортивных игр.	техники безопасности при работе.	универсальные умения, управление эмоциями во время учебной деятельности.	ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники	Взаимодействовать в группах при	Проявлять внимание,	

					безопасности при проведении эстафет.	выполнении технических действий в играх	быстроту и ловкость во время эстафет.	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм	

		1 час			на отдыхе.		человека.	
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствовать передвижения на лыжах скользящим шагом.	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом.	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества.	

	палок.	1 час		передвижения на лыжах с палками.	занятиях лыжной подготовки.	передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее»	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	

71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты и двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательно - контрольный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	
75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательно - контрольный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения	

							подвижных игр.	
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
IV - четверть								
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, изменением направления движения.	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	

82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
83	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбинированный 1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	

87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	

93	Метания набивного мяча разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические	Умение сотрудничать при выполнении совместных	Развивать скорость, ловкость.	

					возможности.	беговых упражнений.		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	

