

Утверждаю.

Директор школы: \_\_\_\_\_ О.В. Попкова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 года

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 4 класса**  
**МОУ СОШ х.Бурковский**  
**на 2021 – 2022 учебный год**  
**УМК «Школа России»**  
**(В.И. Лях)**

**Учитель: Турутина П.В.**

Согласовано:

Заместитель директора по УР:

Молоканова Н.А.. \_\_\_\_\_

Рассмотрено:

на заседании методического объединения учителей начальных классов

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 года

Руководитель методического объединения:

Гаиткулова О.И. \_\_\_\_\_

## Физическая культура 4 класс

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе нормативных документов, а именно:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющей государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями от 11.12.2020г.;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.368521);
- Примерной общей образовательной программе НОО(ПООП);
- Учебного плана МОУ СОШ х.Бурковский на 2021 - 2022 учебный год;
- Программа воспитания МОУ СОШ х.Бурковский;

- на основе примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. В 2 частях.–М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения) федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Лях, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». –М.: Просвещение, 2012; планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ х.Бурковский, программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОУ СОШ х.Бурковский в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 68 ч.

### **Ценностные ориентиры**

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

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

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

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

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

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

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

## Раздел «Знания о физической культуре»

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»****Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

**Содержание учебного предмета  
4 класс.****Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование*****Гимнастика с основами акробатики (12ч.)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика(14 ч.)**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

**Лыжные гонки (11 ч.)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры(13ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Подвижные игры на основе баскетбола (18ч.)**

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре: 4 класс**

Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Домашнее задание	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.
Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ №1	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Разновидности ходьбы и бега.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пят-нашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс ОРУ №1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Разновидности	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба	Комплекс	Измерять (познавать)	Общаться и	Оказывать

и ходьбы и бега.		с преодолением пре-пятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ №1	индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Бег на скорость 30, 60 м.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Комплекс ОРУ №1	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Бег на скорость 30, 60 м.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Комплекс ОРУ №1	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс ОРУ №1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс ОРУ №1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Прыжок в длину способом	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых	Комплекс ОРУ №1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Проявлять положительные качества личности и

согнув ноги.		способностей.		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ №1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №1	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Инструктаж по ОТ- Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Равномерный бег 5 мин	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Равномерный бег 6 минут	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.



					толерантности	
Равномерный бег 7 мин	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Равномерный бег 7 мин	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Равномерный бег 8 мин	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Равномерный бег 9 мин	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №1	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Равномерный бег 9 мин	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Равномерный бег 10 мин	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

				соревнований, осуществлять их объективное судейство	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	упорство в достижении поставленных целей.
Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Инструктаж по ОТ-Гимнастика.	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и пережатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Техника акробатических упражнений.	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Техника акробатических упражнений.	1	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

				устранения	толерантности	
Ходьба по бревну на носках.	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ №2	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Висы и упоры (оценка техники).	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Комплекс ОРУ №2	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Комплекс ОРУ №2	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Прыжки через скакалку	1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Прыжки через скакалку	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Проявлять положительные качества личности и

				соревнований, осуществлять их объективное судейство	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Инструктаж по ОТ-Подвижные игры.	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Комплекс ОРУ №2	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно силовых способностей.	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	1	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					толерантности	
Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Передача двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим

		координационных способностей		соревнований, осуществлять их объективное судейство	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Передача мяча сверху из-за головы	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Ведение мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Ведение мяча.	1	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №3	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и

					толерантности	условиях.
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Комплекс ОРУ №3	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Игра «Перестрелка». Эстафета.	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Комплекс ОРУ №3	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Мини-баскетбол.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим

				ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Равномерный бег 6 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Равномерный бег 8 мин.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Комплекс ОРУ №4	Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и



					толерантности	условиях.
Равномерный бег 9 мин.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ №4	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Равномерный бег 10 мин.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Кросс 1 км	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Комплекс ОРУ №4	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Виды ходьбы и бега.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Комплекс ОРУ №4	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Спринтерский бег.	1	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс ОРУ №4	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Спринтерский бег.	1	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие	Комплекс ОРУ №4	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Проявлять положительные качества личности и

		скоростных и координационных способностей.		игровой и соревновательной деятельности	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	управлять своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях.
Бег на результат 30, 60 м	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Комплекс ОРУ №4	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Техника прыжков	1	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №4	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Техника прыжков	1	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №5	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №6	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Метание мяча на дальность	1	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ №7	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

