

Пояснительная записка

Рабочая программа для 3 класса по физической культуре составлена на основе ФГОС НОО, Примерной основной образовательной программы НОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МОУ СШ № 117, введенной в действие Приказом МОУ СШ № 117 от 31.08.2015 г. № 183 ОД, авторской программы «Физическая культура» Лях В.И., Зданевич А.А. 1-4 класс.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Курс рассчитан на 102 часа (в неделю – 3 часа).

Для реализации программы используются учебники и учебно-методические пособия:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2013.

Оценка метапредметных и предметных результатов проводится в ходе выполнения упражнений образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленности.

Согласно Уставу МОУ СШ № 117 Волгограда, текущая аттестация учащихся включает в себя поурочное и потемное оценивание предметных результатов освоения программы и проводится по пятибалльной системе отметок. Промежуточная (годовая) аттестация проводится на основе триместровых отметок.

Универсальные учебные действия учащихся (УУД)

Личностными результатами обучения в 3 классе являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами обучения в 3 классе являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучения в 3 классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты			Дата	
				Предметные	Метапредметные	Личностные	план	факт
Легкая атлетика (11ч)								
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью . Игра «Пустое место». ОРУ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	<i>Познавательные:</i> характеристика поведения, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и		
2-3	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с					

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

		Комплексный	ускорением 60м. Игра «Белые медведи». Челночный бег. ОРУ.		<i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. <i>Коммуникативные:</i> Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	взаимопомощи		
4	Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. ОРУ					
5	Ходьба и бег	Учетный	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».					
6	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжках;				
7	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лиса и куры».	прыгать в длину с места и с разбега.		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных		
8	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Развивать скоростно-силовые качества.				

9-10	Метание	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь: правильно выполнять основные движения при метании различными способами; метать мяч в цель.		целей		
		Комплексный	Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч».					
11	Метание	Комплексный	Метание мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.					
Кроссовая подготовка 14ч								
12-13	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.	<i>Познавательные:</i> характеристика поведения, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи		
		Комплексный						
14-15	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву».	Развивать выносливость				
		Комплексный						
16-17	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба 90м). Игра «Два мороза».		<i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и			
		Комплексный						

18-19	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба 90м). Игра «Рыбаки и рыбки».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.	исправлений. <i>Коммуникативные:</i> Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи		
		Комплексный						
20	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	Развивать выносливость				
21-23	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба 70м). Игра «Шишки, желуди, орехи».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.				
		Комплексный						
		Комплексный						
24	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба 70м). Игра «Гуси-лебеди».	Развивать выносливость				
25	Бег по пересеченной местности	Учетный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».ОРУ.					
Гимнастика 18ч								
26	Акробатика. Строевые	Изучение нового	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!»,	Уметь: выполнять				

	упражнения	материала	«Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развитие координационных способностей.		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
27	Акробатика. Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять строевые команды;	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
28-29	Акробатика. Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».					

		Комбинированный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развитие координационных способностей.	сотрудничестве и учителем. <i>Коммуникативные:</i> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.			
30-31	Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствованная	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».			Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
		Учетный						
32	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. <i>Регулятивные:</i> Принимать и	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных		
33	Висы. Строевые	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух					

	упражнения.		шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах».	Развивать силовые способности.	сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве и учителем.	целей		
34-35	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке ОРУ с обручами. Игра «Космонавты».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. Развивать силовые способности.	<i>Коммуникативные:</i> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.			
		Комплексный						
36-37	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на		<i>Познавательные:</i> характеристика	Активное включение в общение и взаимодействие		

		Учетный	согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке ОРУ с обручами. Игра «Отгадай, чей голосок».		поведения, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи		
38	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Игра «Посадка картофеля».	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	<i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.			
39-40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Игра «Не ошибись!».	Развивать координационные способности.	<i>Коммуникативные:</i> Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности			
		Совершенствование						
41-42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».					
		Комбинированный						

43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».						
Подвижные игры 18ч									
44-45	Подвижные игры	Комплексный Совершенствован ия	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать скоростно-силовые способности	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве и	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи			
46-47	Подвижные игры	Совершенствован ия Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.						
48	Подвижные игры	Совершенствован ия	ОРУ с мячами. Игры «Наступление », «Метко в цель». Эстафеты с мячами.						
49-50	Подвижные игры	Совершенствован ия Комплексный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит », «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.						
51-	Подвижные	Совершенствован	ОРУ. Игры «Кто дальше						

53	игры	ия	бросит », «Кто обгонит». Эстафеты с гимнастическими палками.	в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать скоростно-силовые способности	учителем. <i>Коммуникативны</i> <i>е:</i> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.		
		Совершенствован ия					
		Комплексный					
54- 55	Подвижные игры	Совершенствован ия	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит », «Волк во рву». Эстафеты.				
		Совершенствован ия					
56- 57	Подвижные игры	Совершенствован ия	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.				
		Совершенствован ия					
58- 59	Подвижные игры	Совершенствован ия	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.			Проявление дисциплинированности , трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	
		Совершенствован ия					
60- 61	Подвижные игры	Совершенствован ия	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.				
		Совершенствован ия					
Подвижные игры на основе баскетбола 24ч							

62 - 63	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный Совершенствован ия	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски); играть в мини- баскетбол. Развивать координацион ные способности.	<i>Познаватель ные:</i> характеристика поведения, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. <i>Коммуникативны е:</i> Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Активное включение в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель ности и взаимопомощи		
64 - 65	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия Совершенствован ия	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»					
66 - 67	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч»					
68 - 69	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия Совершенствован ия	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»					

70	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски); играть в мини-баскетбол.	<p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве и учителем.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции</p>	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи		
71 - 73	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	Развивать координационные способности.				
		Совершенствован ия						
		Совершенствован ия						
74 - 75	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».					
		Совершенствован ия						
76 - 77	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа					
		Совершенствован ия						

			мяча».		своего действия.		
78 - 80	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.				
		Комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч –ловцу». Игра в мини- баскетбол.				
		Комплексный					
81 - 82	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Уметь: владеть мячом		Активное включение в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель	
		Комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски); играть в мини- баскетбол.			
83 - 84	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствован ия	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини- баскетбол.	Развивать координацион ные способности.		ности и взаимопомощи	
		Совершенствован ия					
85	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол.				

Кроссовая подготовка 7ч

86	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.	<i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
87 - 88	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву».	Развивать выносливость	<i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве и учителем.		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	
89	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин; чередовать бег и ходьбу.	<i>Коммуникативные:</i> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
90	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	Развивать выносливость			Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	
91	Кроссовая подготовка	Комплексный	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба 70м). Игра «Перебежка с выручкой».					

92	Кроссовая подготовка	Учетный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди»		для регуляции своего действия.			
Легкая атлетика 10ч								
93	Ходьба и бег	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. Развивать скоростные способности.	<i>Познавательные:</i> характеристика поведения, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Регулятивные:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
94-95	Ходьба и бег	Комплексный Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей»					
96	Ходьба и бег	Учетный	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон».					
97-98	Прыжки	Комплексный Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Развивать скоростно-	учебных заданий, отбор способов и исправлений. <i>Коммуникативные:</i> Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей		
99	Прыжки	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»					

				силовые качества	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
100	Метание	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения при метании различными способами; метать мяч в цель.			
101	Метание	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Развивать скоростно-силовые качества			
102	Метание	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Дальние броски».				