

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичёва с.Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
учителей

Рук. МО

Протокол №

«28»

08

2020г.

Проверено.
Зам. директора по УВР

«31»

08

2020г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс : 3 класс

Учитель: Сапегина О.А.

Вид программы: для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 7.1)

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе

[-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования \(ФГОС ООО\) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 \(ред. от 31.12.2015\) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" \(Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644\).](#)

-примерной программе начального общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник: Физическая культура.1-4класс. Учебник для общеобразоват. учреждения./ под ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2018

В классе обучаются дети с заболеванием и выдвигается ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;*
- коррекционная направленность обучения;*

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Общая характеристика учебного предмета

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

-
-

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- **Способы физкультурной деятельности**
- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- физическое совершенствование
- физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Планируемые результаты: 3 класс

Ученик научится:

- 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;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8—5,6	6,3—5,9	6,6—6,4	6,3—6,0	6,5—5,9	6,8—6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений

Обучающиеся 3 класса научатся:

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 5 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;

по разделу «Лыжная подготовка» — освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, попеременно двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м, 1 км, 1,5 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные игры с элементами баскетбола» —ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бросай далеко», «Волк во рву». Играть в игру «мини - баскетбол»

Обучающиеся 3 класса получают 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.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Тема урока	Содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					<i>Предметные Вид деятельности для детей с ОВЗ</i>	Личностные	Метапредметные
<i>І четверть</i>							
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
1	Техника	Т.Б. на уроках по	Вводный	Ознакомить с	<i>Знать:</i>		

	безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт.	легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
2	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	
3	Бег 60 м. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.</i>		
4	Бег 60 м.	Строевые	Комбинированный	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

	Прыжок в длину с места.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.		техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<i>выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.</i>	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
5	Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
6	Бег на 300 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 300 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.</i>	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;</i>		

					<i>выполнять метание мяча на дальность.</i>	сопереживания чувствам других людей.	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее</p>
8	Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>	Формирование	
9	О.Р.У. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
10	О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.</i>	Формирование и проявление положительных	
11	Наклон вперед из положения сед на полу;	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			<i>Выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
12	О.Р.У. Прыжок в длину.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.</i>		
13	Бег на 500 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.</i>		
14	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.</i>		

15	О.Р.У. Бег на 1000 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1000 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
16	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
17	Ведение мяча на месте и в движении	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	величиной физических нагрузок. Развитие	
18	Ведение мяча с	Строевые	Игровой	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

	изменением направления.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
19	Ведение мяча и ловля мяча на месте и в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	
20	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</i>		
21	Подвижная	Строевые	Игровой	Совершенствование техники бросков	<i>Уметь:</i>		

	игра «Охотники и утки».	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».		мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.</i>	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

		бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».				дисциплинированно	
24	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>	сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике	ГБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	<i>Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.</i>	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
26	Лазанье по канату.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату;</i>	наблюдения за	организующих

					<i>выполнять упражнения в вися</i>	своим физическим	упражнений.
27	Лазанье по наклонной скамье	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание</i>	состоянием, величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических
28	Упражнения в вися стоя и лежа.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в вися.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в вися.</i>	нагрузок. Развитие этических	комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно
29	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.</i>	чувств, доброжелательности и эмоционально-	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических,
30	О.Р.У. Лазанье по канату	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в вися.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по</i>	нравственной	гимнастических

					<i>канату; Выполнить: Упражнения в весе.</i>	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании эстетических потребностей, ценностей и чувств.
31	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.</i>		
32	О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в вися.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в вися.</i>	Формирование	
33	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.</i>		Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
34	Упражнения на равновесие (на бревне)	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		

		упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).		упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	<i>выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.</i>	Формирование и проявление	упражнений.
35	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.</i>	положительных качеств личности, дисциплинированно	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
36	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне)	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.</i>	сти, трудолюбия и упорства в достижении	Способы организации рабочего места. Формирование умения
37	Упражнения на гимнастической стенке	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.</i>	поставленной цели.	понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности
38	ОРУ.Упражнен	Строевые упражнения	Комбинированный	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

	ия на равновесие (на бревне).	Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).		техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии.</i>		конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения
39	ОРУ. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.</i>		планировать, контролировать и оценивать учебные
40	ОРУ. Челночный бег 3x10	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.</i>		действия в соответствии с поставленной задачей и
41	О.Р.У. Подтягивание	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.</i>		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные
42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>		способы достижения

	скакалку.			скоростно-силовых качеств.	<i>упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.</i>		результата.
43	О.Р.У. Подтягивание в висе	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.</i>		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
44	Акробатические упражнения	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.</i>		
45	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.</i>		
46	Лазанье по канату в 3 приема	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>		

					<i>лазание по канату</i>		
47	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в 3 приема	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.</i>		
48	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения.</i>		

III четверть

Лыжная подготовка

49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	ГБ на уроках по лыжной подготовке. Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользким шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользким шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
----	--	---	---------	---	--	---	--

						величиной	упражнений.
50	Скользкий шаг (без палок).	Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользким шагом (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользким шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользким шагом (с палками).	<i>Уметь: передвигаться скользким шагом (без палок); Передвигаться скользким шагом (с палками);</i>	физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51	Скользкий шаг (с палками)	Передвижение скользким шагом (с палками). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользким шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	<i>Уметь: передвигаться скользким шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
52	Чередование ступающего и скользкого шага.	Чередование ступающего и скользкого шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользкого шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Научиться: технике чередования ступающего и скользкого шага. Знать правила эстафеты.</i>		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53	Повороты переступанием.	Чередование ступающего и скользкого шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользкого шага. Совершенствование техники поворотов	<i>Уметь: выполнять чередование ступающего и скользкого шага. Знать правила</i>	Развитие этических	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

				переступанием.	<i>эстафеты.</i>	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p>
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбиниров анный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	<i>Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.</i>		
55	Спуски в низкой стойке.	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	Комбиниров анный	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	<i>Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.</i>		
56	Подъем «лесенкой».	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбиниров анный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	<i>Уметь: выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».</i>		
57	Спуски в высокой стойке.	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбиниров анный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	<i>Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».</i>		
58	Попеременный двухшажный ход (без палок)	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбиниров анный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать	<i>Научиться: технике попеременно двухшажного</i>		

				развитию физических качеств в эстафете.	<i>хода (без палок). Знать правила эстафеты.</i>	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59	Попеременный двухшажный ход (с палками).	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.</i>		
60	Прохождение дистанции 1500	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	<i>Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).</i>		
61	Эстафеты.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.</i>		
62	Прохождение дистанции 1000 м	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.</i>		
63	Ступающий и скользящий шаг.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать	<i>Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать</i>		

				развитию физических качеств в эстафете.	<i>правила эстафеты.</i>		
64	Прохождение дистанции 2000 м.	Прохождение дистанции 2000 м.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.</i>		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
65	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Г.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
66	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>		
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли</i>		

				ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>мяча. Знать правила игры.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
68	ОРУ.Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
69	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
70	Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

				в игре.	<i>кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры.</i>		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
72	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
73	Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в</i>		

				развитию физических качеств в эстафете.	<i>кольцо одной рукой.</i>		деятельности.
74	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч»	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
75	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
76	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.</i>		
77	Подвижная игра. «Перестрелка».	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Перестрелка».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять</i>		

				Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
78	Эстафета с мячом.	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета с мячом.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
<i>IV четверть</i>							
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
79	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
80	Подвижная игра «Подвижная цель».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>	Развитие	

		направления. Подвижная игра «Подвижная цель».		развитию физических качеств в игре.	<i>ведение мяча; Знать правила игры</i>	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
81	Эстафеты с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
82	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры</i>		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически
83	О.Р.У. с набивными мячами	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</i>		

				в эстафете.		Формирование	правильно выполнять
84	Подвижная игра «Кот и мыши».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Кот и мыши».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
85	Броски мяча в корзину. Игры с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
86	Подвижная игра «Круговая лапта».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Круговая лапта».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		

				в игре.			
87	Игры с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>		
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
88	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
89	Бег 30 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять</i>	состоянием, величиной	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и

					<i>комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.</i>	физических нагрузок.	группах при разучивании Упражнений.
90	Бег 60 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.</i>	Развитие самостоятельности и личной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
91	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.</i>	ответственности за свои поступки на основе представлений о	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
92	Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.</i>	нравственных норм.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
93	Бег на 500 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	Развитие этических чувств,	Умение характеризовать,

94	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность</i>	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
95	Прыжок в длину с разбега	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>		
96	О.Р.У. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.</i>		
97	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.</i>		
98	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые</i>		

		вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			упражнения.	Формирование и	
99	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.</i>	проявление положительных качеств личности,	
100	Бег на 600 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 600 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.</i>	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	
101	Прыжок в длину с разбега на результат.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.</i>	поставленной цели.	
102	Бег на 1000 м на результат.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1000 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>		

Планируемые результаты

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведения в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырки вперед, мост, стойка на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стене, по канату;
- по разделу «Легкая атлетика» - пробегать на скорость дистанции 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- по разделу «Лыжная подготовка» - переносить лыжи по командам «На плечо», «По рукой», выполнять ступающий скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полу - елочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение и падение, проходить дистанцию 1,5км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Перванные пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы – шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.