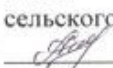


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГАЙТЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО «17» 08 2020 г.	«Утверждаю» Директор Гайтерского сельского поселения  Приказ «17» 08 2020 г.
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пономаревой О.Ю.

по физической культуре 1-4 классы, базовый уровень обучения

с.п. Гайтер
2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа и календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое культура» для 1 - 4 класса на 2020-2021 учебный год составлена на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). Федерального государственного стандарта начального общего образования и программы общеобразовательных учреждений автора Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 классы, Москва: Просвещение, 2020 из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа во 2\4 классах, в 1 классе 2 часа в неделю – 66 часов, в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательных программ «Школа России».

В соответствии со статьей 28 закона «Об образовании в Российской Федерации», с учетом согласования сроков окончания учебного года для обучающихся -3 классов с учредителем общеобразовательного учреждения и министерством образования и науки Хабаровского края, на основании введённых в Хабаровском крае ограничений на посещение общественных мест, организации режима самоизоляции, с целью сохранения здоровья детей и предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции, на основании решения педагогического совета (протокол от 09.04.2020 №5). Рекомендациями Роспотребнадзора о досрочном завершении обучения в 2019-2020 учебном году в 1, 3 классах, была внесена корректировка в учебные программы с учетом не пройденного учебного материала в IV четверти, и произведен перенос этого материала на I четверть 2020-2021 учебного года и уплотнение тем.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, двигательной деятельности, мышления и др.) в ходе

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определения общей цели и пути её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя;

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
------	------------------

	Классы			
	1	2	3	4
Знания о физической культуре	4	4	4	5
Гимнастика с элементами акробатики	20	27	27	27
Легкая атлетика	22	33	33	33
Лыжная подготовка	12	18	18	18
Подвижные игры	12	24	24	24
Общее количество часов	66	102	102	102

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
1 четверть - 16\24 часа		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Легкая атлетика	12 часов	18 часов	18 часов	18 часов
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2		3	3
	Освоение навыков ходьбы, бега развитие скоростных и координационных способностей.		1		
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	1	2	1
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2		3	1
	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	2	5	3	3
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	4	3	4
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.		1	1	1
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	2	3	3
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		4		
2.	Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация»	4 часа	6 часов	6 часов	6 часов
	Освоение строевых упражнений	1	2	2	2
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		1		
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	3	3	3	3
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.			1	1
2 четверть – 16\24 час					
1.	Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!»	10 часов	12 часов	12 часов	12 часов
	Освоение строевых упражнений				
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных,				

	силовых способностей и гибкости.				
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.		2		
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	2	2	1	1
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.			3	3
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	2	2	2	2
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	2	1	1	1
	Освоение навыков равновесия	2	2	2	2
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	2	2	3	2
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.		1		
2.	<i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i>	6 часов	12 часов	12 часов	12 часов
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	4	3	3
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1		2	2
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1	2		
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	3	5	5
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	2	3	2	2
3 четверть – 18\30 часов					
1.	<i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i>	6 часов	12 часов	12 часов	12 часов
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	3	2	1
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1	2		

	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	2	3	1	1
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1	7	7
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	3	1	1
	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.			1	1
2.	<i>Лыжная подготовка</i> <i>«Все на лыжи!»</i>	12 часов	18 часов	18 часов	18 часов
	Освоение техники лыжных ходов.	12	18	18	18
4 четверть – 16\24 часа					
1.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> <i>«Бодрость, грация, координация!»</i>	6 часов	9 часов	9 часов	9 часов
	Освоение строевых упражнений	1	1		
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		1	1	1
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.			2	2
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		2	1	1
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	2	1	1	1
	Освоение навыков равновесия	1	2	2	2
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	2	2	2
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1			
2.	<i>Легкая атлетика</i>	10 часов	15 часов	15 часов	15 часов
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2	2	2	2
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	3	2	2	2
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	1	2	2
	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		2	2	2
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	4	4	6
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	1	1	1	

	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	3	2	1
<i>Всего:</i>		66 часов	102 часа	102 часа	102 часа

4. Содержание учебного курса

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. Ее 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.

В программу учебного курса по физической культуре, в раздел гимнастики с основами акробатики введены элементы «Самбо».

5. 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 приемы. 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой 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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см.)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м							300	260	220

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8- 10.3	9.9	11.7	11.3- 10.6	10.2
			8	10.4		9.1	11.2		9.7
			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7- 10.1	9.3
			10	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850- 1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900- 1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			

			10	1	3-4	5			
		низкой	7				2	4-8	12
		перекладине	8				3	6-10	14
		(девочки)	9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

6. Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Что надо знать</i>	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

(циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	
Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом

удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»

Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие</i>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

<i>координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
--	---

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность	
<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3—4 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль-	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
---	--

ность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры
1—2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростносиловых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты крутом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
---	---

<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. 3—4 классы Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения, лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись,	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

подтягивание в висе, поднимание ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности
Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. 1—2 классы <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений,</i>	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.

реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3—4 классы <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

«Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини - волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.
Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

7. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	+	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Программа Физическая культура. 1—4 классы В. И. Ляха.	+	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	+	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Влияние оздоровительной физической культуры на организм». Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.5	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Комплексы физических упражнений для ОДА, их влияние на организм». Составитель Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - Теория и методика воспитания. 2002 г. - Санитарные нормы для школ и	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

	дошкольных учреждений. 2002 г. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск) - Здоровье детей в образовательных учреждениях		
1.7	Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие\ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016.	+	
1.8	Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях\ авт.-сост. С. Кузина. – Москва: Издательство АСТ, 2016.	+	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Козёл гимнастический		
2.4	Канат для лазанья		
2.5	Перекладина навесная		
2.6	Мост гимнастический подкидной		
2.7	Скамейка гимнастическая жёсткая		
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (3 кг)		
2.10	Мяч малый (теннисный)		
2.11	Скакалка гимнастическая		
2.12	Палка гимнастическая		
2.13	Обруч гимнастический		
2.14	Секундомер		
2.15	Длинная скакалка		
2.16	Мячи малые		
2.17	Ракетки для настольного тенниса		
2.18	Сетки для настольного тенниса		
2.19	Теннисный стол		
Лёгкая атлетика			

2.20	Планка для прыжков в высоту
2.21	Стойка для прыжков в высоту
2.22	Фишки разметочные
2.23	Мячи для метания 150 гр.
2.24	Секундомер
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.27	Мячи баскетбольные
2.28	Сетка для переноса и хранения мячей
2.29	Жилетки игровые с номерами
2.30	Стойка волейбольная универсальная
2.31	Сетка волейбольная
2.32	Мячи волейбольные
2.33	Кегли
2.34	Мячи футбольные
2.35	Мячи гандбольные
<i>Средства первой помощи</i>	
2.36	Аптечка медицинская
<i>Разное</i>	
2.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью (2)
2.38	Спортивный зал
2.39	Пришкольный стадион (площадка).
2.40	Спортивный комплекс «Юность».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 1 класс 66 часов								
№ Урока	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудование	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 16 часов								
Легкая атлетика 12 часов								
1\1	Урок –путешествие Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках л\а Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. «Когда и как возникли физическая культура и спорт». ТБ во время занятий л\а. ОРУ «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».	05.09			Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Игра «Пингвины с мячом».				упражнения, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
2\2	Спортивный марафон. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров».	08.09		Секундомер, рулетка, обручи, конусы.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

3\3	Спортивный марафон. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.) Игра «Смена сторон».	12.09		Секундомер	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой, играть в подвижную игру «Смена сторон».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4\4	Урок – путешествие Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\5 м. Эстафеты с бегом на скорость	14.09		секундомер	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

						общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	выполнять обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\5 м. Эстафеты с бегом на скорость.	
5\5	Урок – путешествие Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Комплекс ОРУ Равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: Челночный бег 3*10 Игры «Вызов номеров»	15.09		Рулетка, секундомер	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: Челночный бег 3*10	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6\6	Урок – соревнование Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Круговая	19.09		Набивные мячи, волейбольный мяч	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Знакомство с	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование

		эстафета».				броском набивного мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Знать правила подвижной игры «Круговая эстафета».	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты, бег с ускорением от 10 до 15 м. Играть в подвижную игру «Круговая эстафета».	установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7\7	Урок – соревнование Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Тест: бег 30 м.	21.09		Волейбольный мяч	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8\8	Спортивный марафон. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжки на одной	26.09		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

		на двух ногах на месте с поворотом на 180⁰, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см., с высоты до 40 см. в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков) Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»					ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9/9	Урок-игра Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи,	28.09		Резинка, рулетка, скакалка, набивные мячи, верёвочка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

		верёвочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Подвижная игра «Прыжки со скакалкой»					ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Спортивный марафон. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Тест: Метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания Подвижная игра «Ловишка»	29.09		Конусы, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка». Тест: Метания малого мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							150	
11\11	Спортивный марафон. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель Метания малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м.. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	03.10		Конусы, малые мячи	Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила бросков набивного мяча,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
12\12	Урок-путешествие	ОРУ	05.10		Секундомер	Знать понятия: бег	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой	Развитие этических чувств,

	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Кроссовая подготовка Тест: Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Тест: Бросок набивного мяча (0,5 кг) Подвижная игра «Пятнашки»				на выносливость.	и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Пятнашки» Тест: Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Тест: Бросок набивного мяча (0,5 кг)	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	---	--	--	--	--	------------------	---	---

Гимнастика с элементами акробатики 4 часа

13\1	Урок-экскурсия Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений	ТБ на уроках гимнастики ОРУ. Основная стойка; построение в шеренгу. Команды «Шире шаг!», «Чаще	20.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
------	---	---	-------	--	----------	--	--	--

		шаг!», «Реже!». «По порядку рассчитайсь!»; «На первый-второй рассчитайсь!». Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».				Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Основная стойка; построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять игровое упражнение на внимание	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14\2	Урок-игра Освоение акробатических упражнений и развитие координационных	ОРУ на гибкость Круговая тренировка «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из	24.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	способностей.	упора стоя на коленях». Подвижная игра «Прыгающие воробушки»				на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».	роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
15\3	Спортивный марафон Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Круговая тренировка «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Снайперы», «Охотники и утки».	26.10		Маты гимнастические, волейбольный и малый мячи	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

							животе и из упора стоя на коленях».	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
16\4	Урок-игра Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. «Кувырок вперед в упор присев». Игра «Раки».	27.10		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Раки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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

2 четверть – 16 часов

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 10 часов

17\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. О\З Освоение висов и	О\З – «Современные Олимпийские игры» ОРУ с предметами. Передвижения по	07.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять цель возрождения Олимпийских игр. Объяснять роль	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных
------	--	--	-------	--	--------------------------------------	---	--	---

	упоров, развитие силовых и координационных способностей.	гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках Игра «Конники-спортсмены»				Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18\2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и	ОРУ с предметами. Передвижения по	09.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Осваивать технику выполнения упражнений на	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и	Развитие самостоятельности и личной

	координационных способностей.	гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках Тест: Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Игра «Пятнашки»				гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений. Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Тест: Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19\3	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазание по гимнастической стенке; по	10.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости,

		наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».				координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке».	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
20\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	14.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21\5	Освоение навыков в	ОРУ. Специальные	16.11		Маты	Освоить технику	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов

	опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Не урони мешочек».			гимнастические, гимнастический конь.	перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перелезаний через гимнастического коня, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
22\6	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	21.11		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить и закрепить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		Тест: Прыжки со скакалкой за 1 мин. Игра «Кто сильнее».					познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перелезаний через гимнастического коня, играть в подвижную игру «Кто сильнее». Тест: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	сочувствия другим людям
23\7	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Ходьба по рейки гимнастической скамейки. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Посадка картофеля».	23.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на равновесие, играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

24	8	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах. Ходьба по рейки гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка»	24.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, набивные мячи.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
25	9	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону Подвижная игра «Море волнуется».	25.11		Маты гимнастические	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

							сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику танцевальных упражнений, правила подвижной игры «Море волнуется».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26\10	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Стойка на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия»	28.11		Гимнастическая скамейка	Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять танцевальные упражнения, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Подвижные и спортивные игры «Играем все!» 6 часов

27\1	Инструктаж по ТБ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	05.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> Знать разные беговые упражнения. Уметь выполнять правила подвижных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
28\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры»	07.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

							<i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижные игры.	спорных ситуаций
29\3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». «Метание в движении» Тест: Метание в цель с 6 метров	12.12		Малые мячи, мишень	Распределяться на команды с помощью считалочек. Учиться владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты, силы и координации движений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч на дальность и точность, играть в подвижные игры. Тест: Метание в цель с 6 метров	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
30\4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча	15.12		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать тра-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

		индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении.					ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, работа в парах.	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
31\5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину!», «Школа мяча».	21.12		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
32\6	Закрепление и совершенствование держания, ловли,	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит,	22.12		Баскетбольные, волейбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие самостоятельности и личной

	передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч»				активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--

3 четверть – 18 часов

Подвижные и спортивные игры «И граем все!» 6 часов

33\1	ТБ во время подвижных игр. О\З Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Что такое физическая культура» ОРУ Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты с предметами.	09.01		Конусы, флажки	Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать
------	---	--	-------	--	----------------	---	---	---

		По выбору учащихся.				здоровья и развитие человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
34\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	12.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

							игры.	
35\3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Прыжки со скакалкой	16.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\4	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель».	18.01		Малые мячи, мишень	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности

							самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижные игры.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
37\5	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	23.01		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38\6	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию	ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч»	26.12		Баскетбольные, волейбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.					водящего и капитана команды.	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять держания, ловлю, передачу, броски и ведения мяча различными способами.	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 12 часов								
39\1	Техника безопасности при занятиях на лыжах. О\3 Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. ОРУ. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	30.01		Лыжи с палками	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

						инвентарь	правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	
40\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	01.02		Лыжи с палками	Знать технику выполнения ступающего и скользящего шага без палок с палками	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Техника безопасности при занятиях на лыжах. О\З Освоение техники лыжных ходов.

							-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	
41\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	02.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками,

							преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
42\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Катание на санках».	08.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
43\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Салки на марше».	09.02		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

							как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
44/6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуск под уклон. Игра «На буксире».	13.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски под уклон, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

								свободе
45\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуск под уклон. Игра по выбору учащихся	16.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски под уклон, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	01.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности

							самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, играть «Финские санки».	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
47\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользящий шаг с палками Игра «День и ночь».	09.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользящий шаг с палками. Играть «День и ночь».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

								нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
48\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-катится».	13.03		Лыжи с палками	Знать, как выполнять спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пуск с небольшого склона. Подъем лесенкой, играть в подвижную игру «Кто дольше прокатится».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
49\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	16.03		Лыжи с палками	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передвижение на лыжах	
50\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Тест: ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	18.03		Лыжи с палками	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Играть «Кто быстрее взойдет в гору». Тест: ходьба на лыжах 1 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

4 четверть – 16 часов

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 6 часов

51\1	Правила по ТБ на уроках гимнастик с элементами акробатики . О\З Освоение строевых упражнений	ОЗ: «Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)».	05.04		Скакалка. Демонстрационный материал	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых
------	---	--	-------	--	--	---	---	--

		ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».				игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	упражнений
52\2	Освоение навыков в	ОРУ. Специальные	10.04		Маты	Освоить технику	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие мотивов

	опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Не урони мешочек».			гимнастические, гимнастический конь.	перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
53\3	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра «Не урони	12.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		мешочек».					<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	людям
54\4	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах. Ходьба по рейки гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка»	14.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, набивные мячи.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55\6	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных	Комплекс ОРУ Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в	19.04		Гимнастическая скамейка	Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	способностей.	сторону. Стойка на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия»				двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, играть в подвижную игру «Горячая линия»	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
56\7	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Тест: поднимание туловища за 1	24.04		Скакалки	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

		минуту Игра «Мини танцы».				Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру ««Мини танцы»». Тест: поднимание туловища за 1 минуту	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	------------------------------	--	--	--	---	--	---

Легкая атлетика 10 часов

57\1	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОЗ - Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. ОРУ. Освоение навыков ходьбы, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра	26.04		Линейка	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. <i>Познавательные:</i> выполнять новые элементы ходьбы, развивать скоростные и координационные способности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
------	--	--	-------	--	---------	---	---	--

		«Ловишка».						
58\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Сочетание различных видов ходьбы. Тест: прыжки со скакалкой за 1 минуту. Подвижная игра «Быстро по своим местам».	27.04		Обручи	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Тест: прыжки со скакалкой за 1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

							минуту.	
59\3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 x 5м Игра «Вызов номеров».	03.05		Секундомер, рулетка, кубики.	Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров». Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 x 5м, играть в разные варианты подвижной игры «Вызов номеров»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60\4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Бег по	04.05			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i>	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

		размеченным участкам дорожки».				менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. <i>Познавательные:</i> проходить Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки».	
61\5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	ОРУ. Круговая разминка Равномерный, медленный бег до 3 мин. Тест: бег 30 метров Игры по выбору	08.05		Волейбольный мяч	Знать технику бега на длинную дистанцию Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику равномерного, медленного бега до 3 мин. Тест: бег 30 метров	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
62\6	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным	10.05			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: осуществлять анализ	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		участкам дорожки.				направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Познавательные: проходить Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки».	
63\7	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Тест: Метания малого 150 гр. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Подвижная игра «Ловишка»	29.09		Фишки, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка» Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка». Знать технику равномерного, медленного бега до 3-4 мин Тест: Метания малого 150 гр.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

64\8	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель Метания малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м.. Подвижная игра «Колдунчики»	03.10		Фишки, малые мячи	Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила бросков набивного мяча,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Тест: Метания малого мяча с 6 метров в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65\9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не	18.05		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Знать, как выполнять прыжок в длину с места. Применять прыжковые упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Игра по выбору				скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 900, с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия., играть в подвижную игру «Мышеловка».	ситуациях
66\10	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Круговая тренировка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;	24.05		Резинка, рулетка, скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комплекс прыжковых упражнений. Тест: прыжок в длину	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Тест: прыжок в длину с места. Тест: челночный бег 3*10 метров Игра по выбору					с места. Тест: челночный бег 3*10 метров	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

8ЦУ 923	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопаснос ти на уроках физическо й культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координац ионных способност ей.	Организационно -методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Сердце и кровеносные сосуды». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя	06.09		мяч	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объяснять важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		зарядка						
2\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Быстро по своим местам». Д\з - Подвижные игры на свежем воздухе	08.09		Обручи	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
3\3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным	09.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

	ей.	подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ				Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег 3х10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Вызов номеров»	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Круговая эстафета». Д\з - ОРУ	13.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Круговая эстафета».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег 3х10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Круговая эстафета».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Освоение навыков ходьбы, бега развитие скоростных и	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения.	15.09		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

	координационных способностей.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание				правила подвижной игры «Смена сторон».	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Смена сторон».	людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6\6	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным участкам дорожки». Д\з – прыжки со скакалкой	16.09			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий и по размеченным участкам дороги	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
7\7	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных	Комплекс ОРУ Челночный бег 3х10 м. Равномерный, медленный бег до 4 мин.	20.09		Рулетка	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Выполнение челночного бега. Освоение правил выполнения. Развитие	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие

	способность.	Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ				выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров» Знать понятия: бег на выносливость	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8\8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Бег с ускорением от 10 до 20 м.. Д\з – Игры с мячом	22.09		Набивные мячи	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Знакомство с броском набивного мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Знать правила подвижной игры «Круговая эстафета». Знать понятия: короткая дистанция, бег на скорость;	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением и эстафетный бег, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Бег с ускорением от 10 до 20 м.	23.09		Волейбольный мяч	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		Д\з - ОРУ						социальных ситуациях
10\10	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ в движении. Соревнования до 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	27.09		Линейка, секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м.) Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з - ОРУ	29.09		Секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных	ОРУ. Круговая разминка. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием	30.09		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижной игры «Мышеловка».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	способность	одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- прыжки на месте					деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места, разбега, играть в подвижную игру «Мышеловка».	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13\13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия Подвижная игра	04.10		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		«Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой						
14\14	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со	06.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		скакалкой						
15\15	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см., с высоты до 40 см. в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку Подвижная игра «Вышибалы с	07.10		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		кеглями» Дз – прыжки через естественные препятствия						
16\16	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий Подвижная игра «Прыжки со скакалкой» Дз – прыжки со скакалкой	11.10		Скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
17\17	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Метания малого мяча	13.10		Фишки, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

	ионных способностей.	мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «Ловишка» Дз – игры с мячом					понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метания малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м., играть в подвижную игру «Ловишка»	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
18\18	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и	14.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения метания малого мяча с места, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность					направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность	справедливости и свободе
--	--	---	--	--	--	--	---	--------------------------

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация» 6 часов

19\1	Правила по технике безопаснос	ТБ на уроках гимнастики	18.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие самостоятельности и личной ответственности
------	-------------------------------	-------------------------	-------	--	----------	--	--	---

	ти на уроках гимнастик и с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений	ОРУ. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Д\з – закаливание				акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Освоение строевых упражнений	ОРУ. Основная стойка. Размыкание и смыкание приставными	20.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

		шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».				Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	ности и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21\3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Эстафеты с гимнастическим и палками, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. Д\з – игры с	21.10		Большие и малые мячи, гимнастические палки, обручи	Осваивать универсальные умения по выполнению эстафетного бега. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> общеразвивающие упражнения с большими и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

	гибкости.	обручем					малыми мячами. Эстафеты с гимнастическими палками, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	25.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Кувырок вперед в упор присев; стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Раки». Дз – Упражнения на	27.10		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок вперед в упор присев; стойку на лопатках согнув ноги, играть в подвижную игру «Раки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		осанку				правила техники безопасности.		эстетических потребностей, ценностей и чувств
24\6	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в парах. Стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Подвижная игра «Пройди бесшумно». Д\з – бег на месте	28.10		Маты гимнастические	Знать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, перекаат вперёд в упор присев. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Правила подвижной игры «Пройди бесшумно»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

2 четверть - 24 часа

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элемента	О\З – «Органы чувств» Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с	08.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Осваивать технику	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование
------	--	---	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	ми акробатик и. ОУЗ Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	элементами акробатики. ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Игра «Конники-спортсмены». Дз – ОРУ				выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	эстетических потребностей, ценностей и чувств
26\2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координа	ОРУ с предметами. Передвижения по	10.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастич	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

	ционных способностей.	гимнастической стенке. Подтягивание, в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра «Конники-спортсмены». Дз – ОРУ с предметами			еский конь, бревно	выполнении упражнений на гимнастическом бревне, коне, скамейке. Уметь выполнять подтягивание, в висе в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27/3	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых	ОРУ. Корректирующие упражнения. Упражнения на дыхания. Лазание по	11.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

	способность, правильно й осанки.	гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик				гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ с предметами. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре	15.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.); лазанье по канату. Д\З - ОРУ				упражнений.		
29\5	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы	17.11		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		препятствий с элементами лазанья и перелезания».					«Не урони мешочек».	людям
		Игра «Не урони мешочек».						
		Дз – Комплекс утренней гимнастик						
30\6	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Ходьба по рейки гимнастической скамейки. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на	18.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Ходьба по рейки гимнастической скамейки. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – Комплекс утренней гимнастики					гимнастической скамейки., играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	
31\7	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах. Ходьба по рейки гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	22.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка» Дз – Комплекс утренней гимнастики						
32\8	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Подвижная игра по выбору учащихся.	24.11		Маты гимнастические	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		Д\з – упражнения на формирование правильной осанки						
33\9	Освоение общеразви вающих упражнений без предметов, развитие координац ионных способнос тей, силы и гибкости, а также правильно й осанки.	ОРУ типа зарядки. Комбинации (комплексы) общеразвивающ их упражнений различной координационн ой сложности. Подвижная игра по выбору учащихся. Д\з – корректирующие упражнения на осанку	25.11		Маты гимнастиче ские	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34\10	Освоение танцевальн ых упражнений и развитие	ОРУ типа зарядки. Шаг с прискоком,	29.11		Маты гимнастиче ские	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,

	координационных способностей.	приставные шаги; шаг галопа в сторону Подвижная игра «Море волнуется». Д\з – ОРУ				правила техники безопасности.	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону, правила подвижной игры «Море волнуется».	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35\11	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Стойка на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке	01.12		Гимнастическая скамейка, бревно, маты	Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки., играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – Зарядка						
36\12	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – Комплекс утренней гимнастики	02.12		-	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру «Мини танцы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Подвижные и спортивные игры «Играем все!» - 12 часов								
37\1	Инструктаж по ТБ. Закрепление и совершенствование навыков	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	06.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

	бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«Пятнашки» Дз – Дыхательные упражнения				и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ типа зарядки. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Дз – ОРУ	07.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Закрепление и совершенствование	ОРУ в парах. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	08.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

	навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«Пятнашки» Дз – Утренняя гимнастика				активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
40\4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Дз – ОРУ	09.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

41\5	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ со специально прыжковыми упражнениями. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – ОРУ с предметами	13.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
42\6	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ типа зарядки. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – элементы корригирующей гимнастики	13.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
43\7	Закрепление и	ОРУ с	15.12		Малые мячи,	Распределяться на команды с помощью	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие навыков сотрудничества со

	совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров в движениях, скоростно-силовых способностей.	предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». Д\з – Прыжки со скакалкой			мишень	считалочек.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижные игры.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
44\8	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Д\з – зарядка	16.12		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, работа в парах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45\9	Овладение элементом	ОРУ. Упражнения с	20.12		Баскетбольные мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	арными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	предметами. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Д\з – Упражнения на координацию				координационных и кондиционных способностей.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину!», «Школа мяча».	22.12		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить

	параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Д\з – полуприсед 10 раз						выход из спорных ситуаций
47\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед 15 раз	23.12		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Закрепление и	ОРУ.	24.12		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-	Развитие самостоятельности и

	совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед 15 раз				активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	---	---	--	--	--	--	--	---

3 четверть – 30 часов

Подвижные и спортивные игры «И граем все!» 12 часов

49\1	ТБ во время подвижных игр. О\З Закреплени	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Личная гигиена» Специальные	10.01		Конусы, флажки	Знать правильное выполнение личной гигиены. Уметь давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. Давать оценку своему уровню личной гигиены с	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим
------	---	---	-------	--	----------------	---	--	---

	е и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентированию в пространстве.	беговые упражнения. ОРУ, Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – ОРУ				помощью тестового задания «Проверь себя». Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентированию в пространстве.	ОРУ типа зарядки. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – ОРУ	12.01		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Закрепление	Специальные	13.01		Конусы,	Описывать технику	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

	е и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентированию в пространстве.	беговые упражнения. ОРУ Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – ОРУ			флажки	игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52\4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – ОРУ	17.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
53\5	Закрепление	ОРУ с	19.01		Обручи	Распределяться на	<i>Коммуникативные:</i> добывать	Развитие мотивов

	ие и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	предметами Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – ОРУ типа зарядки				команды с помощью считалочек.	недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
54\6	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – ОРУ	20.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
55\7	Закрепление	ОРУ с	24.01		Малые	Распределяться на	<i>Коммуникативные:</i> слушать	Развитие навыков

	ие и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров в движений, скоростно-силовых способностей.	предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». Дз – Прыжки со скакалкой			мячи, мишень	команды с помощью считалочек.	и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижные игры.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
56/8	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров в движений, скоростно-силовых	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». Дз – Прыжки со скакалкой	26.01		Малые мячи, мишень	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижные игры.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

	способностей.							
57\9	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Д\з – зарядка	27.01		Мячи волейбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> ловить, передавать, и выполнять броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
58\10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции,	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед	31.01		Баскетбольные мячи, обручи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

	ориентированию в пространстве.	15 раз						
59\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину!», «Школа мяча». Д\з – полуприсед 10 раз	02.02		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
60\12	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч	03.02		Баскетбольные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков

	мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед 15 раз					<i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 18 ч.								
61\1	Техника безопасности при занятиях на лыжах. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. ОРУ. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг	07.02		Лыжи	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный инвентарь	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выразить творческое	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		без палок. Д\з- закаливание					отношение к выполнению заданий	
62\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Ступающий и скользящий шаг с палками. Д\з- закаливание	09.02		Лыжи с палками	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму , понятие об обморожении. Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный инвентарь	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
63\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Д\з- закаливание	10.02		Лыжи с палками	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму , понятие об обморожении.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

						Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный инвентарь	способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без них	
64\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием. Д\з - закаливание	14.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
65\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Передвижение скользящим шагом. Повороты	16.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-

		переступанием. Д\з - закаливание					препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием.	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Катание на санках». Д\з- катание на санках	17.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
67\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Салки на марше».	21.02		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

		Д\з- катание на санках					препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
68\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуски под уклон. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	22.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуски под уклон. Игра «На буксире». Д\з- катание на	24.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		санках					под уклон, играть в подвижную игру «На буксире».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
70\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуски под уклон. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	28.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подъёмы и спуски под уклон, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	02.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и

		Д\з- катание с горки					оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, играть «Финские санки».	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
72\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два дома». Д\з- катание с горки	03.03		Лыжи с палками	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Играть «Два дома».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользящий шаг с палками Игра «По местам». Д\з- катание с	07.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		горки					заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользящий шаг с палками. Играть «По местам».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
74\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «День и ночь». Д\з- ОРУ	09.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользящий шаг с палками. Играть «День и ночь».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

								социальной справедливости и свободе.
75\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользкий шаг с палками Игра «По местам». Д\з- катание с горки	10.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользкий шаг с палкамиИграть «По местам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
76\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дольше про-	14.03		Лыжи с палками	Знать, как выполнять спуск с небольшого склона. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		катится». Передвижение на лыжах до 1 км. Д\з- Утренняя гимнастика					<i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона, играть в подвижную игру «Кто дольше прокатится».	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
77\17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- Утренняя гимнастика	16.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
78\18	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов Игра «Кто быстрее взойдет	17.03		Лыжи с палками	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества

		в гору». Д\з- Утренняя гимнастика					подъемы и спуски с небольших склонов. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--

4 четверть - 24

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» - 9 часов

79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. О\З Освоение строевых упражнений	ОЗ: «Закаливание». ТБ на уроках гимнастики ОРУ. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!»,	04.04		Скакалка. Демонстрационный материал	Знать, правила проведения закаливающих процедур. Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Давать оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять строевые упражнения	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений
------	---	---	-------	--	--	--	---	---

		«Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Д\з – закаливание						
80\2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на	06.04		Шведская стенка, гимнастические маты, конь, бревно	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра «Конники-спортсмены». Д\з – ОРУ с предметами						
81\3	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Упражнения на дыхания. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей	07.04		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик						
82\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ с предметами. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота	11.04			Освоить технику лазания по гимнастической стенке, скамейке различными способами.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.); лазанье по канату.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		до 60 см.); лазание по канату.						
835	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания». Игра «Не урони мешочек». Дз – Комплекс утренней гимнастик	13.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Освоить технику опорных прыжков. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты перелезаний, играть в подвижную игру «Не урони мешочек».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
846	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и	14.04		Маты гимнастические, гимнастическая	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Ходьба по рейки гимнастической скамейки. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – Комплекс утренней гимнастики			скамейка	гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85\7	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с	18.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, набивные	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-

		закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах. Ходьба по рейки гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка» Дз – Комплекс утренней гимнастики			мячи. гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	ности и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86\8	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации	Комплекс ОРУ Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в	20.04		Гимнастическая скамейка Демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

	ионных способностей.	сторону. Стойка на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – Зарядка				набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать стойку на двух или одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьбу по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки., играть в подвижную игру «Горячая линия»	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
87\9	Освоение комплекса танцевальных	ОРУ. Освоение комплекса из	21.04		Скакалки	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	упражнений и развитие координационных способностей.	ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – Комплекс утренней гимнастики				ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Мини танцы».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика - 15 часов								
88\1	Правила по технике безопасности на уроках л\а Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ТБ на уроках л\а ОРУ. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и	25.04		мяч	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

		длинным шагом». Подвижная игра «Быстро по своим местам». Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя зарядка					отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
89\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	27.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы, играть в разные варианты подвижной игры «Вызов номеров»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90\3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в	28.04		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са-

	способность ей.	чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание				«Смена сторон».	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. , играть в подвижную игру «Смена сторон».	ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
91\4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным участкам дорожки. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Смена сторон» Д\з – прыжки со скакалкой	02.05			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий, бег по размеченным участкам дорожки, равномерный, медленный бег до 4 мин., играть в подвижную игру «Смена сторон».	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

92\5	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Бег с ускорением от 10 до 20 м.. Д\з – Игры с мячом	04.05		Набивные мячи	Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением от 10 до 20 м..	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93\6	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ в движении. Соревнования до 60 м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м.) Бег с ускорением от 10 до 15 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	05.05		Секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

94\7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ. Круговая разминка. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- ОРУ	11.05		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижной игры «Мышеловка».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Мышеловка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95\8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и	12.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		отталкивания одной ногой через плоские препятствия Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					одной ногой через плоские препятствия, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	
96\9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и	16.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		левой ногое. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой						
97\10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180⁰, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см., с высоты до 40 см. в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через	18.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180⁰, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см., с высоты до 40 см. в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		длинную вращающуюся и короткую скакалку Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой						
98\11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий Подвижная игра «Прыжки со скакалкой» Дз – прыжки со скакалкой	19.05		Резинка, рулетка, скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

99\12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Метания малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «Ловишка» Дз – игры с мячом	20.05		Фишки, малые мячи	Знать название метательных снарядов. Знать технику метания малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Ловишка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 3-4 м., играть в подвижную игру «Ловишка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
-------	--	---	-------	--	-------------------	---	--	--

100\13	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении	22.05		Фишки, малые мячи	Знать правила проведения тестирования метание малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2\2 м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены., играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--------	--	---	-------	--	-------------------	---	---	--

		метания; на дальность Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность						
101\14	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски больших и	23.05		Фишки, малые мячи	Знать правила проведения тестирования метание малого мяча с места на дальность, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность., играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		малых мячей в цель						
102\15	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	ОРУ Кроссовая подготовка Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Пятнашки» Дз – игры с мячом	24.05		Секундометр	Знать понятия: бег на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Пятнашки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Организационно -методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Мозг и нервная система». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя зарядка	02.09		мяч	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

2\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Быстро по своим местам». Д\з - Подвижные игры на свежем воздухе	05.09		Обручи	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять обычную ходьбу, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

							шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые	
3/3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе: - с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки - с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	08.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4/4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в	09.09		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са-

	способность.	чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание				«Смена сторон».	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
5\5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Д\з – прыжки со скакалкой	12.09			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
6\6	Совершенствование	Комплекс ОРУ	15.09		Секундомер	Выявлять характер зависимости частоты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств,

	навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ				сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров»	способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять равномерный, медленный бег, до 5-8 мин.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
7\7	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – Игры с мячом	16.09		Секундометр	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8\8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной	19.09		Волейбольный мяч	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Д\з - ОРУ					короткие дистанции.	взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ в движении. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.) Бег с ускорением на расстояние от 20-30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Д\з – равномерный бег до 12 м.	22.09		Линейка, секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Совершенствование бега,	ОРУ. «Встречная	23.09		Секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

	развитие координационных и скоростных способностей.	эстафета» (расстояние 10-20 м.) Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Д\з - ОРУ				короткие дистанции.	продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты. Подвижная игра	26.09		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Знать, как выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты, играть в подвижную игру «Мышеловка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		«Мышеловка».						
		Д\з- прыжковые упражнения						
12\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления). Прыжки с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные	29.09		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления), играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		(до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой						
13\13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 гр. и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	30.09		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Дз – прыжки со скакалкой						
14\14	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Дз – прыжки со скакалкой	03.10		Скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15\	Овладение	ОРУ.	06.10		Фишки,	Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

15	навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из-за головы вперёд-вверх;			малые мячи, набивные мячи	метания малого мяча с места, правила подвижной игры «Колдунчики»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	---	--	--	--	----------------------------------	---	---	--

		снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность						
16\16	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; левая (правая) нога впереди с места; того же с шага	07.10		Набивные мячи	Знать технику выполнения броска набивного мяча, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски набивного мяча, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски больших и малых мячей в цель						
17\17	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра	10.10		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания теннисного мяча, правила подвижной игры «Вороной»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 5-6 м., играть в подвижную игру «Вороной»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		«Вороной» Дз – броски больших и малых мячей в цель						
18\18	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Дз – Игры с мячом	13.10		Набивные мячи	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением и бег на выносливость	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация» - 6 часов

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений	ТБ на уроках гимнастики ОРУ. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в	14.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	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 навыков сотрудничества со сверстниками и
------	---	--	-------	--	----------	--	--	--

	й	два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Дз – закаливание				шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Освоение строевых упражнений	ОРУ. Основная стойка. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.	17.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Основная стойка. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом. Освоение универсальных умений по самостоятельному	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Игра «Класс, смирно!». Дз – закаливание				выполнению упражнений по строевой подготовке.		
21\3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	20.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Прыгающие	21.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

		воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики					2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Раки». Дз – Упражнения на осанку	24.10		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка назад: кувырка вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру « Раки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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
24\6	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в парах. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис,	27.10		Маты гимнастические	Знать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику выполнения вися	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности

	тей.	прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Пройди бесшумно». Д\з – бег на месте				завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Правила подвижной игры «Пройди бесшумно»	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	------	---	--	--	--	--	---	---

2 четверть – 24 часа

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. О\З Освоение висов и упоров, развитие	О\З – «Органы дыхания» Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув	07.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------	--	---	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	силовых и координационных способностей.	ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Конники-спортсмены». Д\з – ОРУ				прямых ног; вис на согнутых руках.		
26\2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Д\з – Комплекс утренней гимнастики	10.11		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27\3	Освоение акробатич	ОРУ на гибкость	11.11		Маты гимнастиче	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и

	еских упражнений и развитие координационных способностей.	2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики			ские	3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Раки». Дз – Упражнения на	14.11		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру « Раки »	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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

		осанку						
29\5	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик	17.11		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30\6	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей,	ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня;	18.11		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, конь	Освоить технику лазания через препятствия. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в три	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

	правильно й осанки.	перелезание через препятствия. Д\з – ОРУ				гимнастических упражнений.	приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.	потребностей, ценностей и чувств
31\7	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координаци онных, скоростно- силовых способност ей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Не урони мешочек». Д\з – Комплекс утренней гимнастик	21.11		Маты гимнасти ческие, гимнасти ческий конь.	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмо- ционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Освоение навыков равновеси я	ОРУ. Ходьба приставными шагами; ходьба	24.11		Маты гимнастиче ские, гимнастиче ская	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,

		по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – Комплекс утренней гимнастики			скамейка	гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ходьбу приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33\9	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,

		повороты прыжком на 90 гр. и 180 гр. ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Подвижная игра «Удочка» Дз – Комплекс утренней гимнастики				безопасности.	станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34\10	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Подвижная игра «Море волнуется». Дз – ОРУ	28.11		Маты гимнастические	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, правила подвижной игры «Море волнуется».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35\11	Освоение танцевальных	Комплекс ОРУ Русский	01.12		Гимнастическая скамейка,	Демонстрировать I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	упражнени й и развитие координац ионных способнос тей.	медленный шаг I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – Зарядка			бревно, маты		группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, играть в подвижную игру «Горячая линия»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
36\12	Освоение комплекса танцевальн ых упражнени й и развитие координац ионных способнос тей.	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – Комплекс утренней гимнастики	02.12		-	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Демонстрировать элементы народных танцев.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру «Мини танцы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Подвижные и спортивные игры «Играем все!» 12 часов								
37\1	Инструкта ж по ТБ.	Инструктаж по ТБ.	05.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ с предметами. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» Д\з – Дыхательные упражнения				игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ	08.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Закрепление и	ОРУ в парах.	08.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной деятельности и

	совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ с предметами				считалочек.	управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
40\4	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – Упражнения на координацию	09.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Овладение элементарными	ОРУ. Корригирующие упражнения.	09.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – ОРУ с мячом				кондиционных способностей.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42\6	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – Упражнения на координацию	12.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча с изменением направления	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Овладение элементарными умениями	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски по	15.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

	и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию				способностей.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44\8	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з –	16.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		Упражнения на координацию						
45\9	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з – Упражнения на координацию	19.12		Баскетбольные, волейбольные и малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по	22.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	ей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	имени», «Овладей мячом» Д\з – полуприсед 15 раз						социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
47\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», Игры с ведением мяча» Д\з – полуприсед 15 раз	23.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Закрепление и совершенствование	ОРУ с предметами.	23.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	ование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», Игры с ведением мяча» Д\з – полуприсед 20 раз				досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	---	--	--	--	--	--	---	---

3 четверть – 30 часов

Подвижные и спортивные игры «И граем все!» - 12 часов

49\1	ТБ во время подвижных игр. О\З Закрепление и совершенствование навыков бега,	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Органы пищеварения» Специальные беговые упражнения. ОРУ, Игры «Пустое место», «Белые	09.01		Конусы, флажки	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Описывать технику	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
------	---	---	-------	--	-----------------------	---	--	--

	развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	медведи», «Космонавты» Д\з – ОРУ				игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ Игры по выбору учащихся Д\з – ОРУ	12.01		Конусы,	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках,	Зарядка. Подвижные игры: «Прыжки по полосам»,	13.01		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со

	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ					<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52\4	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – Упражнения на координацию	16.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53\5	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках,	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления	19.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных

	передачах и ведении мяча.	(баскетбол, гандбол) Д\з – Упражнения на координацию					выполнять ведения мяча с изменением направления	ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54/6	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – Упражнения на координацию	20.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведения мяча с изменением направления	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55/7	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в	23.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

	ах и ведении мяча.	ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию	26.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

57\9	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з – Упражнения на координацию	27.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58\10	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з –	30.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		Упражнения на координацию						справедливости и свободе
59\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» Д\з – полуприсед 15 раз	02.02		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
60\12	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарн	ОРУ. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» Д\з – полуприсед	03.02		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со

	ыми техники – тактически ми взаимодейс твиями.	15 раз					ведение мяча различными способами.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 18 ч.								
61\1	Техника безопасно сти во время занятий на лыжах. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах. ОРУ. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход без палок Д\з- закаливание	06.02		Лыжи	Применять передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
62\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход без палок Д\з- закаливание	09.02		Лыжи	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход без палок	
63\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход без палок Д\з- закаливание	10.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
64\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Попеременный двухшажный ход с палками. Д\з -	13.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества

		закаливание					<i>Познавательные:</i> попеременный двухшажный ход с палками.	со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
65\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход с палками. Д\з- катание на санках	17.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный ход с палками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «лесенкой» Игра «Салки на марше». Д\з- катание на санках	20.02		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

							действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
67\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «лесенкой» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	22.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «лесенкой»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> подъём «лесенкой», играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	24.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения спусков в высоких и низких стойках	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спуски в высокой и низкой стойках, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

								нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	27.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спуски в высокой и низкой стойках, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
70\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Игра «Финские санки». Д\з- катание с горки	02.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

							варьировать способами передвижения на лыжах.	сочувствия другим людям
71\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Игра «Два дома». Д\з- катание с горки	03.03		Лыжи с палками	Выполнять разученный способ передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
72\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход Игра «По местам». Д\з- катание с горки	06.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений попеременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Играть «По местам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности

								и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
73\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски с пологих склонов Игра «По местам». Д\з- катание с горки	10.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений спусков с пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять спуски с пологих склонов. Играть «По местам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
74\15	Освоение техники лыжных	ОРУ. Спуски с	13.03		Лыжи с палками	Знать, как выполнять спуск с небольшого склона.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	ходов.	пологих склонов Игра «Кто дольше про- катится». Д\з- Утренняя гимнастика					группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона, играть в подвижную игру «Кто дольше прокатится».	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
75\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение плугом и упором Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- Утренняя гимнастика	16.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение плугом и упором. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
76\17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение плугом и упором. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	17.03		Лыжи с палками	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение плугом и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		Д\з- Утренняя гимнастика					упором. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
77\18	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием в движении Д\з- Утренняя гимнастика	20.03		Лыжи с палками	Осваивать технику выполнения упражнений повороты переступанием в движении	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять повороты переступанием в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
78\19	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Д\з- закаливание	23.03		Лыжи с палками	Осваивать технику выполнения упражнений подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»	
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» 9 часов								
79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатик и. ОУЗ Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	ОЗ: «Пища и питательные вещества». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Конники-	03.04		Шведская стенка, гимнастические маты	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмам пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		спортсмены». Дз – ОРУ						
80\2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад: кувырок вперёд; 2-3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	06.04		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; . Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад: кувырок вперёд; 2-3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
81\3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных	ОРУ на гибкость Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на	07.04		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и

	способностей.	лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики					познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
82\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание	10.04		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, конь	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Выполнять лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		через препятствия. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик						
83\5	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Не урони мешочек». Д\з – Комплекс утренней гимнастик	13.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

84	6	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – Комплекс утренней гимнастики	14.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ходьбу приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85	7	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Ходьба по бревну	17.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-

		большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 гр. и 180 гр.; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Подвижная игра «Удочка» Дз – Комплекс утренней гимнастики				гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	ности и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86\8	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Русский медленный шаг I и II позиции	20.04		Гимнастическая скамейка, бревно, маты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – Зарядка						
87\9	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – Комплекс утренней гимнастики	21.04		-	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Демонстрировать элементы народных танцев.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру «Мини танцы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика 15 часов								
88\1	Правила по технике безопасности на уроках л\а.	ТБ во время занятий л\а. О\З «Мозг и нервная система».	24.04		мяч	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя зарядка				рекомендаций, как беречь нервную систему. Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, знать правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--	--	--	--	--	--	--

89\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	27.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90\3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание	28.04		Секундометр	Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

								установки на безопасный образ жизни
91\4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Д\з – прыжки со скакалкой	29.04			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий и по размеченным участкам дороги.	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

92\5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Комплекс ОРУ Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ	04.05		Рулетка	Знать понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять равномерный, медленный бег, до 5-8 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
93\6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – Игры с мячом	05.05			Владеть элементарными сведениями о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением и эстафетный бег, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

94\7	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.) Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Д\з - ОРУ	08.05			Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95\8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.) Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом,	11.05		Секундометр	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		в парах. Бег с ускорением на расстояние от 20-30 м. Д\з - ОРУ						
96\9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- ОРУ	12.05		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижной игры «Мышеловка».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты, играть в подвижную игру «Мышеловка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

97\10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой	15.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98\11	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления	18.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	тей.	шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления). Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Д\з – прыжки со скакалкой					прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления)., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	
99\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей тей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 гр. и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	19.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Д\з – прыжки со скакалкой						
100\13	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	22.05		Скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з – прыжки со скакалкой						
101\14	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя	23.05		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения метания малого мяча с места, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения метания малого мяча с места, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		руками от груди из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность						
102\15	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; левая	24.05		Набивные мячи	Знать технику выполнения броска набивного мяча, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения броска набивного мяча, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		(правая) нога вперед с места; того же с шага на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски больших и малых мячей в цель						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 час								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Вода и питьевой режим», «Тренировка ума и характера». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба обычная, на носках, на	02.09		мяч	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		пятках, в полуприседе, с различным положением рук Игра «Пингвины с мячом». Д\з - утренняя зарядка					упражнений.	
2\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	05.09		Обручи	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

		Подвижная игра «Быстро по своим местам».					без. Выполнять обычную ходьбу, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые	
33	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом: - с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам; - с высоким подниманием бедра, в приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Игра «Вызов	08.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		номеров».						
		Д\з - ОРУ						
4\4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание	09.09		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
5\5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными	12.09			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий. Обычный бег с изменением длины и частоты	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

		шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Д\з – равномерный бег					шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с	
6\6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – броски малых мячей	15.09		Секундометр	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7\7	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением	16.09		Волейбольный мяч	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции, выполнять равномерный, медленный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Д\з - ОРУ						
8\8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ в движении. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.) Бег с ускорением на расстояние от 40-60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Д\з – равномерный бег до 12 м.	19.09		Линейка, секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

9\9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.) Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Д\з – бег на короткие дистанции	22.09		Секундометр	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания	23.09		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Знать, как выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		30-50 см. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- Соревнования на короткие дистанции (60 м.)					Эстафеты, играть в подвижную игру «Мышеловка».	
11\11	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	26.09		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Дз – прыжковые упражнения на одной и двух ногах						
12\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления). Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой	29.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления)., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

13\13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 гр. и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) естественные препятствия	30.10		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14\14	Закрепление навыков прыжков, развитие	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	03.10		Скакалка	Знать технику выполнения прыжковых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	скоростно-силовых координационных способностей.	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные и горизонтальные препятствия					коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15\15	Овладение навыками метания, развитие	ОРУ. Корректирующие упражнения без	06.10		Фишки, малые мячи, набивные	Знать технику выполнения метания малого мяча с места, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	скоростно-силовых и координационных способностей.	предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на			мячи		слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения метания малого мяча с места. Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Играть в подвижную игру «Колдунчики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	--	--	--	--	------	--	---	--

		дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски малых мячей на дальность						
16\16	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; левая (правая) нога впереди с места; того же с шага на дальность и заданное	07.10		Набивные мячи	Знать технику выполнения броска набивного мяча, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения броска набивного мяча, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Дз – броски больших и малых мячей в цель						
17\17	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Вороной» Дз – броски	10.10		Набивные мячи	Знать технику выполнения метания теннисного мяча, правила подвижной игры «Вороной»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 5-6 м., играть в подвижную игру «Вороной»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		больших и малых мячей в цель						
18\18	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – Равномерный бег до 12 м.	13.10		Обручи, набивные мячи, стойки, ходули, гантели, гимнастические маты	Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафетный бег, бег на выносливость, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация» - 6 часов								
19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений	ТБ на уроках гимнастики ОРУ. Команды «Шире шаг»!, «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение	14.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Команды «Шире шаг»!, «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		по диагонали, противходом, «змейкой».				диагонали, противходом, «змейкой».		
		Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».				Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
		Дз – закаливание						
20\2	Освоение строевых упражнений	ОРУ. Основная стойка. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом. Игра «Класс, смирно!».	17.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Основная стойка. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Дз – закаливание						
21\3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	20.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	21.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		Дз – Комплекс утренней гимнастики					положения лёжа на спине.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23/5	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Раки». Дз – Упражнения на осанку	24.10		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка назад: кувырка вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру « Раки »	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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
24/6	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ в парах. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в	27.10		Маты гимнастические	Знать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику выполнения вися завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		висе, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Пройди бесшумно». Дз – бег на месте				гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Правила подвижной игры «Пройди бесшумно»	самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	---	--	--	--	--	--	--

2 четверть – 24 часа

Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» - 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. ОЗ Освоение висов и упоров, развитие силовых и координа	ОЗ – «Спортивная одежда и обувь» Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на	07.11		Шведская стенка, гимнастические маты	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.. с помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------	--	--	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	ционных способностей.	гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Конники-спортсмены». Дз – ОРУ				выполнении упражнений на гимнастической стенке. Уметь выполнять упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.		
26\2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	10.11		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27\3	Освоение акробатических упражнений	ОРУ на гибкость 2-3 кувырка	11.11		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

	ий и развитие координационных способностей.	вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики				положения лёжа на спине.	условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Раки». Дз – Упражнения на осанку	14.11		Маты гимнастические	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру « Раки »	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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

29\5	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик	17.11		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30\6	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание через	18.11		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, конь	Освоить технику лазания через препятствия. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		препятствия. Д\з – ОРУ с предметами					через препятствия.	
31\7	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Не урони мешочек». Д\з – Комплекс утренней гимнастик	21.11		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну	24.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		(высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – Комплекс утренней гимнастики				упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ходьбу приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33/9	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая тренировка Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно.	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой	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 навыков сотрудничества со

		прыжком на 90 гр. и 180 гр.; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). Подвижная игра «Удочка» Д\з – Комплекс утренней гимнастики					тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34\10	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Подвижная игра «Море волнуется». Д\з – ОРУ	28.11		Маты гимнастические	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, правила подвижной игры «Море волнуется».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35\11	Освоение танцевальных упражнений	Комплекс ОРУ Русский	01.12		Гимнастическая скамейка, бревно,	Демонстрировать I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	й и развитие координационных способностей.	медленный шаг I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – Зарядка			маты		<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, играть в подвижную игру «Горячая линия»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
36\12	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – Комплекс утренней гимнастики	02.12		-	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Демонстрировать элементы народных танцев.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру «Мини танцы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Подвижные и спортивные игры «Играем все!» - 12 часов								
37\1	Инструктаж по ТБ. Закреплен	Инструктаж по ТБ.	03.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

	ие и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ с предметами. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» Д\з – Дыхательные упражнения				игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
38\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	ОРУ Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» Д\з – корректирующие упражнения	05.12		Мячи, конусы	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

39\3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ	07.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
40\4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ в парах. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ с предметами.	08.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
41\5	Закрепление и совершенствование	ОРУ типа зарядки.	09.12		Обручи	Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

	твование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижные игры по выбору учащихся направленные на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Д\з – прыжковые упражнения.					партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
42\6	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – Упражнения на координацию	11.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Овладение	ОРУ.	12.12		Баскетбольные,	Использовать действия данных подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-	Развитие навыков сотрудничества со

	элементарными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – Упражнения на координацию			малые мячи	для развития координационных и кондиционных способностей.	конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведения мяча с изменением направления	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44\8	Овладение элементарными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45\9	Овладение	ОРУ.	16.12		Баскетболь	Использовать действия	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие навыков

	ие элемент арными умениям и в ловле, бросках, передач ах и ведении мяча.	Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию			ные, малые мячи	данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Овладе ие элемент арными умениям и в ловле, бросках, передач ах и ведении	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные	19.12		Баскетболь ные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	мяча.	игры на материале волейбола. Д\з – Упражнения на координацию					материале волейбола.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» Д\з – полуприсед 15 раз	22.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Закрепление и совершенствование держания,	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые	23.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирования в пространстве.	упражнения. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», Игры с ведением мяча» Д\з – полуприсед 15 раз				подвижных игр водящего и капитана команды.	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	---	---	--	--	--	--	--	---

3 четверть – 30 часов

Подвижные и спортивные игры «И граем все!» - 12 часов

49\1	ТБ во время подвижных игр. О\З Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Самоконтроль» Специальные беговые упражнения. ОРУ, Игры «Пустое место», «Белые медведи»,	09.01		Конусы, флажки	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать
------	--	--	-------	--	----------------	---	--	---

	х способность ей, способность и к ориентиро ванию в пространст ве.	«Космонавты» Д\з – ОРУ				сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно – оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50\2	Закреплен ие и совершенство вание навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способност ей, ориентиро вание в пространст ве.	Зарядка. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» Д\з – ОРУ	12.01		Обручи	Выполняют контрольные упражнения (отжимание). Распределяться на команды с помощью считалочек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Овладе ние элемент арными умениям	ОРУ. Упражнения с предметами. Ловля и	13.01		Баскетбол ные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

	и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – Упражнения на координацию				способностей.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Овладевание элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – Упражнения на координацию	16.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча с изменением направления	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53\5	Овладевание элементарными умениями и в	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски по воротам с 3-4 м.	19.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

	ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	(гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию					правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54\6	Овладевание элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном темпе), удары по воротам в футболе. Д\з – Упражнения на координацию	20.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Овладевание элементарными умениями	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с	23.01		Баскетбольные мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

	и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	изменением направления и скорости. Д\з – Упражнения на координацию				способностей.	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости.	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Овладевание элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з – Упражнения на координацию	26.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Овладевание элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Подбрасывание	27.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	арными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з – Упражнения на координацию			мячи	координационных и кондиционных способностей.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58\10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространст	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» Д\з – полуприсед 15 раз	30.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

	ве.							
59\11	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.	ОРУ. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» Д\з – полуприсед 15 раз	02.02		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
60\12	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.	ОРУ в движении и на месте. «Мини-баскетбол» Д\з – полуприсед 20 раз	03.02		Баскетбольный мяч	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами. Играть в «Мини-баскетбол»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 18 ч.								
61\1	Техника безопасности во время занятий на лыжах. ОУЗ Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах. ОРУ. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход без палок Д\з- закаливание	06.02		Лыжи	Применять передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
62\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход без палок Д\з- закаливание	07.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							двухшажный ход без палок	
63\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Попеременный двухшажный ход с палками. Д\з - закаливание	09.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> попеременный двухшажный ход с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
64\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход с палками. Д\з- катание на санках	12.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный ход с палками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

65\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием в движении Д\з- Утренняя гимнастика	14.03		Лыжи с палками	Осваивать технику выполнения упражнений повороты переступанием в движении	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять повороты переступанием в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
66\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием в движении Д\з- Утренняя гимнастика	16.03		Лыжи с палками	Осваивать технику выполнения упражнений повороты переступанием в движении	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять повороты переступанием в движении	76\19
67\7	Освоение техники лыжных	ОРУ. Подъём	20.02		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ходов.	«лесенкой» Игра «Салки на марше». Д\з- катание на санках				способом передвижения.	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
68\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «лесенкой» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	22.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «лесенкой»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> подъём «лесенкой», играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и	24.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «лесенкой»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на санках					осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спуски в высокой и низкой стойках, играть в подвижную игру «На буксире».	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
70\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	27.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спуски в высокой и низкой стойках, играть в подвижную игру «На буксире».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. с	02.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

		равномерной скоростью. Игра «Финские санки». Д\з- катание с горки					<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
72\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Игра «Два дома». Д\з- катание с горки	03.03		Лыжи с палками	Выполнять разученный способ передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход Игра «По	06.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

		местам». Д\з- катание с горки				упражнений попеременный двухшажный ход.	новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Играть «По местам».	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
74\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный ход Игра «День и ночь». Д\з- ОРУ	09.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Играть «День и ночь».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои

								поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
75\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «По местам». Д\з- катание с горки	10.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений спусков с пологих склонов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять спуски с пологих склонов. Играть «По местам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
76\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски с пологих склонов	13.03		Лыжи с палками	Знать, как выполнять спуск с небольшого склона.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		Игра «Кто дольше про- катится». Д\з- Утренняя гимнастика					действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона, играть в подвижную игру «Кто дольше прокатится».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
77\17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение плугом и упором Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- Утренняя гимнастика	16.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение плугом и упором. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
78\18	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение плугом и упором. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- Утренняя	17.03		Лыжи с палками	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение плугом и упором. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

		гимнастика						умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация!» - 9 часов								
79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. ОУЗ Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	ОЗ: «Первая помощь при травмах». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	03.04		Шведская стенка, гимнастические маты	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		Игра: «проверь себя» - на усвоение правил первой помощи. Дз – ОРУ						
80\2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад: кувырок вперёд; 2-3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики	06.04		Маты гимнастические	Контрольное упражнение: наклоны. Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; . Описывать технику разучиваемых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад: кувырок вперёд; 2-3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
81\3	Освоение акробатических упражнений и	ОРУ на гибкость Стойка на лопатках.	07.04		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	развитие координационных способностей.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – Комплекс утренней гимнастики					<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
82\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно й осанки.	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату в три приёма, перелезание	10.04		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, конь	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками. Выполнять лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		через бревно, коня; перелезание через препятствия. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – Комплекс утренней гимнастик						
83\5	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Не урони мешочек». Д\з – Комплекс	13.04		Маты гимнастические, гимнастический конь.	Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

		утренней гимнастик						
84\6	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Посадка картофеля». Д\з – Комплекс утренней гимнастики	14.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ходьбу приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85\7	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая	17.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		тренировка Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 гр. и 180 гр.; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Подвижная игра «Удочка» Дз – Комплекс утренней гимнастики			ская скамейка, бревно.	Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать правила техники безопасности.	рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86\8	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.	20.04		Гимнастическая скамейка, бревно, маты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать технику танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

	тей.	Русский медленный шаг I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Дз – Зарядка					I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах, играть в подвижную игру «Горячая линия»	эстетических потребностей, ценностей и чувств
87\9	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Дз – Комплекс утренней гимнастики	21.04		-	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Демонстрировать элементы народных танцев.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру «Мини танцы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Легкая атлетика 15 часов

88\1	Правила по технике безопасности на уроках л\а. Основы знаний Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ТБ во время занятий л\а. О\З «Мозг и нервная система». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Игра «Пингвины с мячом».	24.04		мяч	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Описывать технику выполнения ходьбы, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, знают правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
------	--	--	-------	--	-----	--	---	---

		Д\з -утренняя зарядка						
89\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ	27.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

90\3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание	28.04		Секундометр	Знать понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
91\4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	ОРУ в движении «Бег с преодолением препятствий» Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с	29.04			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с преодолением препятствий и по размеченным участкам дороги.	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

		захлёстыванием голени назад. Д\з – прыжки со скакалкой						
92\5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Комплекс ОРУ Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ	04.05		Рулетка	Знать понятия: темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять равномерный, медленный бег, до 5-8 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод

93\6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – Игры с мячом	05.05			Владеть элементарными сведениями о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением и эстафетный бег, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94\7	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. Круговая разминка «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.) Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Д\з - ОРУ	08.05			Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

95\8	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	ОРУ. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.) Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег с ускорением на расстояние от 20-30 м. Д\з - ОРУ	11.05		Секундометр	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96\9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в	12.05		Рулетка, прыжковая яма	Знать название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Знать, как выполнять прыжок в длину с места, правила подвижной игры «Мышеловка».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, стоя лицом,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- ОРУ					боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты, играть в подвижную игру «Мышеловка».	
97\10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со	15.05		Скакалка, рулетка, кегли	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		скакалкой						
98\11	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления). Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	18.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления)., играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Дз – прыжки со скакалкой						
99\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 гр. и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со	19.05		Скакалка, рулетка, кегли	Контрольное упражнение: прыжки в высоту. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		скакалкой						
100\13	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.	Комплекс ОРУ. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	22.05		Скакалка	Контрольное упражнение: прыжки в длину. Знать технику выполнения прыжковых упражнений, правила подвижной игры «Прыжки со скакалкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з – прыжки со скакалкой						
101\14	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\1,5 м.) с расстояния 4-5 м.	25.05		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Контрольное упражнение: подбрасывание теннисного мяча. Знать технику выполнения метания малого мяча с места, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения метания малого мяча с места, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		Бросок набивного мяча (1 кг.), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность						
102\15	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за	26.05		Набивные мячи	Знать технику выполнения броска набивного мяча, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности

		головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; левая (правая) нога впереди с места; того же с шага на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Дз – броски больших и малых мячей в цель					<i>Познавательные:</i> знать технику выполнения броска набивного мяча, играть в подвижную игру «Колдунчики»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	--	---	--	--	--	--	--	--