

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 Андрянова Д.Д. /  ФИО «27» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Маламен Е.В. /  ФИО Приказ № 50 от «27» августа 2021 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 2-3 классы,
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна
учитель физической культуры

с.п. Гайтер
2021-2022 учебный год

1. Аннотация

Рабочая программа и календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое культура» для 2 - 3 класса на 2021-2022 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, в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательных программ «Школа России».

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 вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (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			
		2	3	
Знания о физической культуре		4	4	
Гимнастика с элементами акробатики		27	27	
Легкая атлетика		30	30	
Лыжная подготовка		21	21	
Подвижные игры		24	24	
Общее количество часов		102	102	

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

	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.			3	
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		2	2	
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.		1	1	
	Освоение навыков равновесия		2	2	
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.		2	3	
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.		1		
2.	<i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i>		12 часов	12 часов	
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		4	3	
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.			2	
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		2		
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		3	5	
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		3	2	
3 четверть 11 недель/33 часа					
1.	<i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i>		12 часов	12 часов	
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		3	2	
	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		2		
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	2	3	1	
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1	7	
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и	1	3	1	

	ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.				
	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.			1	
2.	<i>Лыжная подготовка</i> <i>«Все на лыжи!»</i>		21 час	21 час	
	Освоение техники лыжных ходов.		21	21	
4 четверть – 21 час					
1.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i> <i>«Бодрость, грация, координация!»</i>		9 часов	9 часов	
	Освоение строевых упражнений		1		
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		1	1	
	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.			2	
	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		2	1	
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.		1	1	
	Освоение навыков равновесия		2	2	
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.		2	2	
	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.				
2.	<i>Легкая атлетика</i>		12 часов	12 часов	
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		2	2	
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		2	2	
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости		1	2	
	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		2	2	
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		4	4	
	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей.		1	1	
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		3	2	
<i>Всего:</i>			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		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8

		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0
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
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125
		д	140	125	110	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см.)	м						
		д						
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60
		д	80	70	60	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7
		д	8	6	4	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12
		д	12	10	8	15	12	10
10	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21
		м	28	26	24	30	28	26
11	Прыжок в длину с разбега	м						

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	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	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 перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			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 (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
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 физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь	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

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 удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими	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 дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»

упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	
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	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

помощи. Подведение итогов игры	«Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание 2класс <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 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 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных</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. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

<i>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 х 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 заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 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	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
<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	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

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.	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 2 классе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием 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	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

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 дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 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. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6 м. 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	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. 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
--	--

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)	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
2 класс <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 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	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. 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.

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.	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 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 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	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

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.	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, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. <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.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 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,	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.

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	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 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.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. 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. 2 класс <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,</i>	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.

скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. 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). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, 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».	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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3—4 классы Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. 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	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.

мяча в волейболе Подвижные игры на материале волейбола.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. 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». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями Подвижные игры' «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол	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. 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. В. И. Лях. 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 дошкольных учреждений. 2002 г. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск) - Здоровье детей в образовательных учреждениях	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
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
<i>Лёгкая атлетика</i>	
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 - 2 класс 102 часа

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 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 «Сердце и кровеносные сосуды». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя Игра «Пингвины с	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	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

		мячом».					упражнений.	
		Д\з -утренняя 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	09.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Осваивать умение использовать положение	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	ионных способностей.	ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ				рук и длину шага во время ходьбы. Знать правила подвижной игры «Вызов номеров».	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 «Вызов номеров»	отзывчивости, сочувствия другим 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	ОРУ. Круговая тренировка. Обычный бег, бег с изменением	15.09		Секундометр	Знать понятия: бег на скорость. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	скоростных и координационных способностей.	направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Смена сторон». Д\з- закаливание				оценивать свое состояние, правила подвижной игры «Смена сторон».	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Смена сторон».	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
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	Комплекс ОРУ	20.09		Рулетка	Выявлять характер зависимости частоты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств,

	бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Челночный бег 3х10 м. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ				сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Выполнение челночного бега. Освоение правил выполнения. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Правила подвижной игры «Вызов номеров» Знать понятия: бег на выносливость	способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	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
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,	ОРУ. Круговая разминка	23.09		Волейбольный мяч	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на короткие дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и

	развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты с мячами. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Д\з - ОРУ					продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	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, 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	ОРУ. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

	скоростных способностей.	м.) Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з - ОРУ					деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику бега с ускорением на короткие дистанции.	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 способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Мышеловка». Д\з- прыжки на месте	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 деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места, разбега, 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
13\13	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	способностей.	90 ⁰ , 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 «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		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 скакалкой					высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	взрослыми в разных социальных ситуациях
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	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

		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 кеглями» Дз – прыжки через естественные препятствия						
16\16	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в парах. Прыжки через естественные	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,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

	способностей.	возвышения. Преодоление естественных препятствий Подвижная игра «Прыжки со скакалкой» Дз – прыжки со скакалкой					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	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 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	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 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»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

		«Ловишка» Дз – игры с мячом						
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 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 вперёд-вверх, из	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 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 вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность	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

		положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность Подвижная игра «Колдунчики» Дз – броски мячей на дальность						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений.	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	18.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами 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	<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
------	--	--	-------	--	----------	---	---	--

		направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Дз – закаливание				направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		ситуациях
20\2	Освоение строевых упражнений.	ОРУ. Основная стойка. 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!».	20.10		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами 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	<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 делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, 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 по выбору Д\з – закаливание				самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
21\3	Освоение общеразви вающих упражнений с предметам и, развитие координац ионных, силовых способнос тей и гибкости.	Общеразвивающ ие упражнения с большими и малыми мячами. Эстафеты с гимнастическим и палками, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. Д\з – игры с обручем	21.10		Большие и малые мячи, гимнастич еские 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 малыми мячами. Эстафеты с гимнастическими палками, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками.	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 акробати ческих упражнений и развитие координа ционных	ОРУ на гибкость «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя	25.10		Маты гимнастиче ские	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	способностей.	на коленях». Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – комплекс утренней гимнастики					познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
235	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 осанку	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 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 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 перекат 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, перекат 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 перекат 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 элементами	О\З – «Органы чувств» Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами	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 выполнения 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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и
------	--	--	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	акробатик и. Основы знаний. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	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				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	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
26/2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных	ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической	10.11		Шведская стенка, гимнастические маты, гимнастический	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	<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

	способностей.	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			конь, бревно	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	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27\3	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильно	ОРУ. Корректирующие упражнения. Упражнения на дыхания. Лазание по гимнастической стенке; 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 гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки	<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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

	й осанки.	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				при выполнении гимнастических упражнений.	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 стоя на коленях и лёжа на	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 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

		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						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

29\5	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». Игра «Не урони мешочек». Дз – комплекс утренней гимнастики	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 «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
30\6	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической	18.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами упражнений на равновесия. Соблюдать	<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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной

		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				правила техники безопасности.	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 гимнастической скамейки., играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31\7	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Круговая тренировка Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной	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	<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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		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				правила техники безопасности.	<i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32\8	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание	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.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	гибкости, а также правильно й осанки.	движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Подвижная игра по выбору учащихся. Д\з – упражнения на формирование правильной осанки					Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33\9	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильно й осанки.	ОРУ типа зарядки. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Подвижная игра по выбору учащихся. Д\з – корректирующие	25.11		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 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

		упражнения на формирование правильной осанки						
34\10	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону Подвижная игра «Море волнуется». Д\з – ОРУ	29.11		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 шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону, 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 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	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Горячая линия» Дз – зарядка					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., играть в подвижную игру «Горячая линия»	эстетических потребностей, ценностей и чувств
36\12	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Дз – комплекс утренней	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	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

		гимнастики					подвижную игру ««Мини танцы».	и находить выходы из спорных ситуаций
Подвижные и спортивные игры «Играем все!» - 12 часов								
37\1	Инструктаж по ТБ. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – дыхательные упражнения	06.12		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
38\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ типа зарядки. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – 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	<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>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

	и к ориентированию в пространстве.					команды с помощью считалочек.	организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ в парах. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – утренняя гимнастика	08.12		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
40\4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	Зарядка. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – 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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты

	пространстве.						совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	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	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,	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

		гимнастики					осуществлять судейство	
43\7	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». Дз – прыжки со скакалкой	15.12		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
44\8	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Круговая тренировка. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально,	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

		в парах, стоя на месте и в шаге. Д\з – зарядка					мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, работа в парах.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45\9	Овладе- ние элемент- арными умениям и в ловле, бросках, передач ах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с 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	20.12		Баскетболь- ные 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
46\10	Закреплени- е и совершенство- вание держания, ловли,	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые	22.12		Баскетболь- ные мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	упражнения. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину!», «Школа мяча». Д\з – полуприсед 10 раз				и капитана команды.	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	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
47\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентиро	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

	ванию в пространст ве.							спорных ситуаций
48\12	Закреплени е и совершенс твование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способност ей дифференц ированию параметров движений, реакции, ориентиро ванию в пространст ве.	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед 15 раз	24.12		Баскетболь ные 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

3 четверть – 33 часа

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

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

	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Специальные беговые упражнения. ОРУ, Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – ОРУ				Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	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	сочувствия другим 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, способности к 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 и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	Специальные беговые упражнения. ОРУ Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Д\з – ОРУ	13.01		Конусы, флажки	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
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	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

							подвижные игры.	из спорных ситуаций
53\5	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	ОРУ с предметами Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Д\з – ОРУ типа зарядки	19.01		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> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	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
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	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

							подвижные игры.	из спорных ситуаций
55\7	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». Д\з – прыжки со скакалкой	24.01		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
56\8	Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых	ОРУ с предметами Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в цель». Д\з – 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

	способностей.							людям
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	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч».	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

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Д\з – полуприсед 15 раз						ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
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,	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения.	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину!», «Попади в обруч». Д\з – полуприсед 15 раз					способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	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!» – 21 час								
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	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	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		скользящий шаг без палок. Д\з- закаливание					по лыжной подготовке; - выражать творческое 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.	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	<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);	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		Д\з- закаливание				температурному режиму , понятие об обморожении. Техника Безопасности при занятиях лыжами. Переносить и надевать лыжный инвентарь	- 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 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	ОРУ с предметами. Передвижение	15.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	ходов.	скользящим шагом. Повороты переступанием. Д\з - закаливание					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.	личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66/6	Освоение техники лыжных ходов	ОРУ с предметами. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием. Д\з - закаливание	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 препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием.	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
67/7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км.	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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		Игра «Катание на санках». Д\з- катание на санках					устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> варьировать способами передвижения на лыжах.	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
68\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Салки на марше». Д\з- катание на санках	19.02		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 действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	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
69/9	Освоение техники лыжных	ОРУ. Передвижение на	21.02		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.	лыжах до 1 км. 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
70/10	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

71/1 1	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъёмы и спуски под уклон. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	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 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
72\ 12	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
73\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». Д\з- катание с горки	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 оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, играть «Финские санки».	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
74\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два дома». Д\з- катание с	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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		горки					шагом. Играть «Два дома».	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	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 заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользкий шаг с палками. 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. 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 скользкий 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.
77\17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Скользкий шаг с палками	10.03		Лыжи с палками	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении	<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

		Игра «По местам». Д\з- катание с горки				упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений.	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять скользящий шаг с палкамиИграть «По местам».	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.
78\18	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дольше прокатится». Передвижение на	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. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона, 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

		лыжах до 1 км. Д\з- утренняя зарядка						эстетических потребностей, ценностей и чувств
79\19	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- утренняя зарядка	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
80\20	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- ОРУ	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 подъемы и спуски с небольших склонов. 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
81/2 1	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Передвижение на лыжах до 1.5 км. Д/з - бег на месте	18.03		Лыжи с палками	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости.	<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 передвижение на лыжах до 1.5 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

4 четверть - 24

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

82\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	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	<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
------	--	--	-------	--	-------------------------------------	--	---	---

		установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Дз – закаливание				самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
83\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	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

		прямых ног; вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Игра «Конники-спортсмены». Д\з – ОРУ с предметами						
843	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.	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

		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з –комплекс утренней гимнастики						
85\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	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.); лазанье по канату.					гимнастическое бревно (высота до 60 см.); лазанье по канату.	
86\5	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». Игра «Не урони мешочек». Дз – комплекс	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

		утренней гимнастик						
87\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 рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Посадка картофеля». Дз – комплекс утренней	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> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, 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

		гимнастики						
88\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. Перешагивание через набивные мячи и их переноска Подвижная игра «Удочка» Д\з – комплекс утренней	18.04		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

		гимнастики						
89\8	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в 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.	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 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> 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»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		скамейки. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – зарядка						
90\9	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – комплекс утренней гимнастики	21.04		Скакалки	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	<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> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, 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 - 12 часов								
91\1	Правила по технике безопасности на уроках л\а. Освоение навыков ходьбы и развитие координации	ТБ на уроках л\а ОРУ. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной

	ионных способностей.	туловища. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Подвижная игра «Быстро по своим местам». Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя зарядка					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.	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.
92\2	Правила по технике безопасности на уроках л\а. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	ОРУ в движении Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, бег с изменением направления движения.	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>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	ей.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов номеров». Д\з - ОРУ					выполнять сочетание различных видов ходьбы, играть в разные варианты подвижной игры «Вызов номеров»	социальных ситуациях
93\3	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 правила подвижной игры «Командные собачки»
94\4	Освоение навыков бега,	ОРУ. Эстафеты	04.05		Набивные мячи	Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и

	развитие скоростных и координационных способностей.	«Смена сторон». Бег с ускорением от 10 до 20 м.. Д\з – Игры с мячом					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..	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95\5	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. Эстафеты. Д\з - ОРУ	05.05		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\6	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий Подвижная игра «Прыжки со скакалкой» 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. Прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий	<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. Прыжки в парах. Прыжки через естественные возвышения. Преодоление естественных препятствий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97\7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. Прыжки на одной на двух ногах на месте с	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	ионных способностей.	поворотом на 90°, с продвижением вперед 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 «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					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 вперед 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, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98/8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия;	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

		через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					<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»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99\9	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	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	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 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 кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					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»	
100\10	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в	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.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной

		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 вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность Подвижная игра «Колдунчики» Дз – броски мячей на дальность					<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»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	--	--	--	--	--	--	---	--

101\11	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 малых мячей в цель	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
102\12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ Кроссовая подготовка Кросс по слабопересечённой местности	24.05		Секундомер	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

	ионных способност ей.	ой местности до 1 км. Подвижная игра «Пятнашки» Дз – игры с мячом					деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Пятнашки»	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 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 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний. Освоение навыков ходьбы и развитие	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	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,	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	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

	координац ионных способност ей.	различным положением рук под счет Игра «Пингвины с мячом». Д\з -утренняя зарядка				прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
2\2	Освоение навыков ходьбы и развитие координац ионных способност ей.	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	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	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

		своим местам». Д\з - подвижные игры на свежем воздухе					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 шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые	интерес к занятиям лёгкой атлетики.
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».	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

		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	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	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижной игры «Командные собачки»

		подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Д\з – прыжки со скакалкой				игровой деятельности.	обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
6\6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Комплекс ОРУ Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. Игры «Вызов номеров» Д\з - ОРУ	15.09		Секундометр	Выявлять характер зависимости частоты 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»	<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
7\7	Совершенствование навыков бега и развитие	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон».	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>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

	выносливости.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Д\з – игры с мячом					контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	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 скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Д\з - ОРУ	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 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,	ОРУ в движении.	22.09		Линейка, секундомер	Знать технику эстафетного бега, бега с ускорением на	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и

	развитие координационных и скоростных способностей.	«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.				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.	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, 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 - ОРУ	23.09		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

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 «Мышеловка». Д\з- прыжковые упражнения	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
12\12	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных	ОРУ в движении. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	способностей. 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; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой					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 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 со скакалкой	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
14\14	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых координационных способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

	тей.	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 со скакалкой					<i>Познавательные:</i> выполнять прыжковые упражнения, играть в подвижную игру «Прыжки со скакалкой»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15\15	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	06.10		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

		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. Подвижная игра «Колдунчики» Дз – броски мячей на дальность					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.	нравственных норм, социальной справедливости и свободе
--	--	---	--	--	--	--	---	---

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 расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски больших и малых мячей в цель	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
17\17	Овладение	ОРУ.	10.10		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания теннисного мяча,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую	Развитие этических чувств,

	навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	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 больших и малых мячей в цель				правила подвижной игры «Вороной»	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»	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
18\18	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	ОРУ. Эстафеты «Смена сторон». Кросс по слабопересечённой местности	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

		до 1 км. Д\з – игры с мячом					<i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением и бег на выносливость	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 гимнастик 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 по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Д\з –	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 диагонали, противоходом, «змейкой». 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

		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!». Д\з – закаливание	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
21\3	Освоение акробатических упражнений и	ОРУ на гибкость Перекаты в группировке с последующей	20.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения по выполнению перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

	развитие координационных способностей.	опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд; Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – комплекс утренней гимнастики				кувырка вперёд. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<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;	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» Дз – комплекс утренней гимнастики	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 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
235	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
246	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 завесом;	<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

	тей.	прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Подвижная игра «Пройди бесшумно». Д\з – бег на месте				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.	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 элементами акробатик и. О\З Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных	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
------	---	---	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	способностей.	ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие 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 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» Дз – комплекс утренней гимнастики	11.11		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 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
28\4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Кувырок назад: кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках;	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	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		«мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Раки». Д\з – упражнения на осанку				выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру « Раки »	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	ОРУ с	18.11		Гимнастические	Освоить технику лазания через препятствия.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие	Развитие самостоятельности и

	лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	предметами. Лазанье по канату в три приёма, перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия. Дз – ОРУ			маты, гимнастическая скамейка, конь	Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	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 через препятствия.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
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». Дз – прыжки на	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

		месте						
32\8	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 – упражнения на координацию движения	24.11		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 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
33\9	Освоение навыков равновесия	ОРУ. Круговая	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

	я.	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 – ОРУ			ская скамейка, бревно.	«Удочка». 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»	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
34\10	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ типа зарядки. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов. Подвижная игра	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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		«Море волнуется». Д\з – ОРУ					правила подвижной игры «Море волнуется».	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35\11	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ Русский медленный шаг I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – зарядка	01.12		Гимнастическая скамейка, бревно, маты	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
36\12	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных комбинаций. Игра «Мини танцы».	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

		Д\з – прыжки на месте					комбинаций, играть в подвижную игру ««Мини танцы»».	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 бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» Д\з – дыхательные 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
38\2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	ей, ориентирование в пространстве.						ее по указанию взрослого. <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
39\3	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
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.	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

		Д\з – упражнения на координацию						свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Овладе- ние элемент- арными умениям и в ловле, бросках, передач- ах и ведении мяча.	ОРУ. Корригирующие упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – ОРУ с мячом	09.12		Баскетболь- ные, 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
42\6	Овладе- ние элемент- арными умениям и в ловле, бросках,	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол,	12.12		Баскетболь- ные, 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.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы

	передачах и ведении мяча.	гандбол) Д\з – игры с мячом					<i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча с изменением направления	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 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 – игры с мячом	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
44\8	Овладение элементом	ОРУ. Упражнения с	16.12		Баскетбольные, малые	Использовать действия данных подвижных игр для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	арными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	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			мячи	координационных и кондиционных способностей.	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.	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
459	Овладевание элементарными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на	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 подачу 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

		материале волейбола. Д\з – дыхательные упражнения					материале волейбола.	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 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
47\11	Закрепление и совершенствование держания, ловли,	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые	23.12		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	упражнения. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», Игры с ведением мяча» Д\з – полуприсед 15 раз				и капитана команды.	силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.	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, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентиро	ОРУ с предметами. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», Игры с ведением мяча» Д\з – полуприсед 20 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

	ванию в пространст ве.							спорных ситуаций
3 четверть – 33 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 способностей, ориентированию в пространстве.	ТБ во время подвижных игр. О\З – «Органы пищеварения» Специальные беговые упражнения. ОРУ, Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» Д\з – ОРУ	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 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
50\2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	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	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

	х способност ей, способност и к ориентиро ванию в пространст ве.					упражнениями после принятия пищи. 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
51\3	Закреплени е и совершенс твование 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	13.01		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
52\4	Овладе ние элемент арными умениям и в ловле, бросках,	ОРУ. Упражнения с предметами. Ловля и передача мяча на месте и в	16.01		Баскетболь ные, 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.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы

	передачах и ведении мяча.	движении в треугольниках, квадратах, кругах. Д\з – закаливание					<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч.	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, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – игры с мячом	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> 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
54\6	Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами.	20.01		Баскетбольные, малые мячи	Использовать действия данных подвижных игр для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	арными умениям и в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	предметами. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) Д\з – упражнения на координацию			мячи	координационных и кондиционных способностей.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведения мяча с изменением направления	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 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	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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		координацию						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 расслабления	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 ведение 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	ОРУ. Упражнения с предметами. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в	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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	ах и ведении мяча.	волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Д\з – ОРУ					ловить мяч.	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 – дыхательные упражнения	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 справедливости и свободе
59\11	Закрепление и совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые и	02.02		Баскетбольные, малые мячи	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

	держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	беговые упражнения. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» Д\з – полуприсед 15 раз				Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	<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.	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. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» Д\з – полуприсед 15 раз	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 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
Лыжная подготовка «Все на лыжи!» – 21 час								
61\1	Техника безопасности 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 планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							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 - закаливание	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. <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
65\5	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\6	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

							действия партнеров. <i>Познавательные:</i> передвижение скользящим шагом, играть в подвижную игру «Салки на марше».	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
67\7	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\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на	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,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

		санках					играть в подвижную игру «На буксире».	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 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
70/10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски в высокой и	28.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		низкой стойках Игра «На буксире». Д\з- катание на санках				небольших пологих склонов	<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».	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 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> 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 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 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.
74\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.
75\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Спуски с пологих склонов Игра «Кто дольше прокатится». Д\з- утренняя гимнастика	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 действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять спуск с небольшого склона, 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
76\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение плугом и упором Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Д\з- утренняя гимнастика	14.03		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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							упором. Играть «Кто быстрее взойдет в гору».	
77/1 7	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 гимнастика	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, умений не создавать конфликты

								и находить выходы из спорных ситуаций
79\19	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
80/20	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием в движении Д\з- утренняя гимнастика	21.03		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

81\21	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 подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
-------	--------------------------------	---	-------	--	----------------	--	--	---

4 четверть – 21 час

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

82\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и с элементами акробатики. О\З Освоение висов и	ОЗ: «Пища и питательные вещества». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	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 приёмами пищи, с помощью тестового задания	<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,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------	---	--	-------	--	--------------------------------------	--	---	---

	упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Конники-спортсмены». Дз – ОРУ				«Проверь себя». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	поднимание ног в висе.	
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	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	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

		воробушки» Дз – комплекс дыхательных упражнений					положения лёжа на спине	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
81\3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	ОРУ на гибкость Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Дз – комплекс дыхательных упражнений	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 познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	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
82\4	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координации	ОРУ. Корректирующие упражнения. Лазанье по	10.04		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка,	Освоить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	ионных и силовых способностей, правильно й осанки.	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 через препятствия. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Д\з – комплекс дыхательных упражнений			конь	выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	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.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
83\5	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных,	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорные прыжки на	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	скоростно-силовых способностей.	горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Не урони мешочек». Дз – комплекс дыхательных упражнений					<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.	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.	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,	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

		Подвижная игра «Посадка картофеля».					сед. играть в подвижную игру «Посадка картофеля».	
		Дз – полуприсед 15 раз						
85\7	Освоение навыков равновесия.	ОРУ. Круговая 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 – полуприсед 15	17.04		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

		раз						
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 ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Подвижная игра «Горячая линия» Д\з – зарядка	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
87\9	Освоение комплекса танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	ОРУ. Элементы народных танцев Освоение комплекса из ранее изученных танцевальных	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>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ей.	комбинаций. Игра «Мини танцы». Д\з – танцевальные упражнения					демонстрировать освоенные комплексы из ранее изученных танцевальных комбинаций, играть в подвижную игру ««Мини танцы».	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	-----	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика 12 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.	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	<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	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». Д\з -утренняя зарядка				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, знать правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	темпе под звуковые сигналы.	
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. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. 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 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 захлёстыванием голени назад. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин. 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. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин.	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
------	--	---	-------	--	--	--	---	--

91\4	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
95\5	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	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

		сигналы. Д\з - ОРУ						
96\6	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

97\7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	ОРУ в движении. 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. 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	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; 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
------	--	--	-------	--	--------------------------	---	---	--

		«Вышибалы с кеглями» Дз – прыжки со скакалкой						
98\8	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\9	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	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\10	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. Д\з – прыжки со скакалкой	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

101\11	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 руками от груди из-за головы вперед-вверх;	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
--------	--	---	-------	--	----------------------------------	---	--	--

		снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски мячей на дальность						
102\12	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	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

		на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Колдунчики» Д\з – броски больших и малых мячей в цель						
--	--	--	--	--	--	--	--	--