Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гагаринская средняя общеобразовательная школа

с. Гагарино, Ишимский район, Тюменская область

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  протокол № \_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.  Руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ Е.М. Бырдина | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ Гагаринская СОШ\_\_\_\_\_\_ С.Р. Астанина  \_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. Приказ № \_\_\_ |

**Рабочая программа**

по учебному предмету **«Физическая культура» 1 класс**

на 2015-2016 учебный год

Составитель: учитель **Васенева Л.А.**

с. Гагарино

2015г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1 класс составлена на основе требований Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколенияпримерной программы начального общего образования по физической культуре и авторскойпрограммы учебного курсафизическая культура для обучающихся 1 класса общеобразовательных школ автора Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.2012 г

Настоящая программа разработана на основе:

\* Федерального закона от 29.12.2012 г "Об образовании в Российской Федерации"

\* "Федерального государственного образования - стандарта общего образования" 2009 г

\* Базисного учебного плана

\* "Примерной программы начального общего образования"

\* Авторской программы предметных курсов УМК "Начальная школа XXI века" под редакцией Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В

**Цель**: физической культуры в начальной школе - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

**Задачи обучения:** - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 99часов.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования.Рабочая программа включает все темы,предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МАОУ Гагаринская СОШ на 2014 – 2015 учебный год на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели – 99 часов в год.

**Описание ценностных ориентиров**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа направить третий час физической культуры на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; гимнастики с элементами акробатики;  на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

**В I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,

3. 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), подвижные игры.

**Содержаниеучебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевыеупражнения и приёмы*.*

*Легкая атлетика*.Беговые и прыжковые упражнения*,* бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики*. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка.* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение. *Плавание.* Стили плавания – брасс и кроль на груди.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (темы)** | **Часы** | **Виды деятельности учащихся** |
| **1** | Физическая культура | **4 часа** | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| **2** | Из истории физической культуры | **2 часа** | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека |
| **3** | Физические упражнения | **4 часа** | **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **4** | Организация здоровогообраза жизни  Самостоятельные занятия | **4 часа** | **Составлять** индивидуальный  режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **5** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **3 часа** | **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела,  сравнивать их со стандартными  значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **6** | Самостоятельные игры и развлечения | **16 часов** | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **7** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **12 часов** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **8** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **5 часов** | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений |
| **9** | Гимнастика с основами акробатики | **8 часов** | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_  но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| **10** | Легкая атлетика | **11 часов** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при в **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. В выполнении бросков большого набивного мяча. |
| **11** | Технические действия на лыжах | **12 часов** | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов. |
| **12** | Подвижные и спортивные игры | **18 часов** | **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
|  | Итого: | **99 часов** |  |

**Материально – техническое обеспечение учебного курса «Физическая культура»**

**Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2010 г.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» и т. д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока, тип** | **Цели** | **Содержание** | **Ожидаемые результаты** | | **Дата** |
|  | | | | **предметные** | **метапредметные** |  |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности.  Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».  *Комбинированный урок* | Формирование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну по одному | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, Построения в колонну и шеренгу | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | **03.09** |
| **2** | Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу Игры: «Совушка», «Запрещенное движение.»  *Комбинированный урок* | Формирование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну по одному | Построение в шеренгу  Беседа об истории развития физической культуры и первых соревнований | Освоение быстрого построения по команде в шеренгу и в колонну | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:*оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий и умение строиться в шеренгу | **05.09** |
| **3** | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение».  *Комбинированный урок* | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, разучить игру «Совушка», «Запрещенное движение», развитие ловкости, быстроты | ОРУ. Игры: «Совушка»», «Запрещенное движение» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **08.09** |
| **4** | Инструктаж по технике безопасности.  Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты  *Комбинированный урок* | Обучать перестроению и размыканию, специальным беговым упражнениям, контролировать двигательные качества | Выполнение строевых упражнений.  Контроль за двигательными качествами Теоретические сведения об исторических сведениях 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 | Выполнение строевых упражнений по команде, контролирование двигательных качеств | *Личностные*: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  *Коммуникативные*: Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения  *Познавательные*: Разучить строевые упражнения, контролировать двигательные качества | **10.09** |
| **5** | Инструктаж по технике безопасности.  Челночный бег, прыжки в длину с места.  *Урок усвоения нового материала* | Обучать перестроению в движении, челночному бегу, прыжкам в длину с места | Техника выполнения челночного бега.  Освоение прыжков в длину с места.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | *Регулятивные*: Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.  *Коммуникативные*: Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.  *Познавательные*: Технически правильное выполнение двигательных действий: перестроение в движении, челночный бег, прыжки в длину с места | **12.09** |
| **6** | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе Разучивание игры «Класс, смирно!»  *Урок закрепления* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке. Игры на свежем воздухе. Развитие координационных качеств | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Основы физической культуры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Игры с с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **15.09** |
| **7** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры  *Урок усвоения нового материала* | Обучать перестроению в движении, совершенствовать построение в колонну и шеренгу, отработать технику прыжка на одной, на двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | Прыжки на одной, двух ногах.  Наклоны вперед из положения сидя.Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  .Мини-игры | Выполнение прыжков на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения с прыжками на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | **17.09** |
| **8** | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты.  *Комбинированный урок* | Обучать перестроениям, выполнять силовые упражнения, контролировать двигательные качества, правилам соревнований | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  Подтягивание, поднимание туловища. Проведение эстафеты | Освоение знаний основных анатомических особенностей строения человеческого организма.  Выполнение подтягиваний, подниманийтуловища | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения на подтягивание, на основные положения рук и ног | **19.09** |
| **9** | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе.  Эстафеты  *Комбинированный урок* | Обучать правилам соревнований, контролировать двигательныекачества и скоростно-силовые качества | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осознание для чего человеку нужен скелет. Усвоение подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию.  *Личностные:*  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета определяют и объясняют свои чувства и ощущения, возникающие в результате физической нагрузки  *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельностью по ориентированию в выполнении задания  *Познавательные*: *обще-учебные* – Обучать правилам соревнований, контролировать двигательные качества и скоростно-силовые качества | **20.09** |
| **10** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом  *Урок усвоения нового материала* | Познакомить с правилами бега, контролировать двигательных качеств и скоростно-силовых качеств | Правила бега, упражнение в беге  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Усвоение ходьбы в строю свободно, непринужденно с правильной осанкой. Выполнение бега: обычного, на носках с различными положениями рук, ритмическая ходьба | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию *Личностные*:  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета «Физическая культура *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельность  *Познавательные*: *обще-учебные* –  Разучить правила бега, проконтролировать качества бега на время, проведение игр с бегом | **22.09** |
| **11** | Инструктаж по технике безопасности.  Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Урок закрепления* | Формирование морально-волевых качеств, нравственных убеждений | Подвижные игры на развитие мышления, внимания | Знание группы мышц, отвечающих за работу головного мозга | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **24.09** |
| **12** | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Разучивание игры «Бой петухов».  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке Развитие координационных качеств. Игры на свежем воздухе. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Бой петухов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение упражнения для правильного формирования и укрепления осанки.  Игры на развитие силовых качеств, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности в, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **26.09** |
| **13** | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия.  Разучивание игры «Дедушка и детки» | Освоение условий подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **29.09** |
| **14** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «За флажками»  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Строевая подготовка  Комплекс упражнений на расслабление мышц.  Разучивание игры | Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры на развитие силовых качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **01.10** |
| **15** | Инструктаж по технике безопасности Игры на свежем воздухе.  Разучивание игры «Охотник и зайцы».  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Игры: «Охотник и зайцы», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладевание умениями расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **03.10** |
| **16** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать игровые навыки, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Теоретические знания.  Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня.  Строевая подготовка. Разучивание игры «Белые медведи» | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **06.10** |
| **17** | Инструктаж по технике безопасностиПодвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Салки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры,  подвижные игры с бегом, прыжками, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **08.10** |
| **18** | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Подвижные игры  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Строевая подготовка. Разучивание игр: «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди» | Усвоение условий новых подвижных игр на развитие быстроты реакции, скорости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | **10.10** |
| **19** | Инструктаж по технике безопасности  Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Соблюдение режима питания. Понятие о здоровой пище. | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **13.10** |
| **20** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Беседа о правильном питании  Разучивание новой игры  ОРЗ на развитие двигательных качеств | Усвоение правил правильного питания. Соблюдать режим питания., разучивание новых  подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **15.10** |
| **21** | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Подвижные игры  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  Разучивание игры: «Лиса и куры» | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **16.10** |
| **22** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Знакомство с понятиями «эстафета», «соревнование».  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передачи мяча, познакомить с понятиями «эстафета», «соревнование» | ОРУ в движении.  Введение понятий: «эстафета, соревнование»  Обучение технике передачи мяча  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **20.10** |
| **23** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Закрепление понятий «эстафета», «соревнование».  *Урок закрепления* | Закрепить навыки передачи мяча, познакомить с понятиями «эстафета», «соревнование» | Разучивание физминуток на развитие различных групп мышц. | Разучивание новых подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями  Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **22.10** |
| **24** | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Игры с мячом  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Рекомендации по подбору одежды для занятия спортом и физкультурой.  Разучивание игр с мячом: «Метко в цель»; «Кто дальше бросит» | Физминутки на различные группы мышц. Разучить новые  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **23.10** |
| **25** | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование передачи мяча.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передачи мяча, повторить построения и перестроения | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Определить правила выбора спортивной одежды.  Овладение техникой передачи мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*:Совершенствовать прием передачи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **27.10** |
| **26** | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование передачи мяча.  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки передачи мяча, повторить построения и перестроения | Беседа: «Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. «  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*  *Совершенствование техники передачи мяча* | Овладение техникой передачи мяча Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **29.10** |
| **27** | Игры на свежем воздухе.  Инструктаж по технике безопасности  Игры с мячом  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки развитие внимания, мышления, двигательных качеств | ОРУ в движении. Игры: «Метко в цель», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Разучить подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями. Освоение видов закаливания и  их правильное использование. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **30.10** |
| **28** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать игровые навыки, развитие чувства ритма в упражнениях и ходьбе, внимания, мышления, двигательных качеств | Строевая подготовка  ОРУ в движении.  Отработка чувства ритма в ходьбе и упражнениях  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уяснение и выполнение ритмических движений в развивающих упражнениях и ходьбе | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **10.11** |
| **29** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки, развитие чувства ритма в упражнениях и ходьбе, внимания, мышления, двигательных качеств | Строевая подготовка  ОРУ в движении.  Отработка чувства ритма в ходьбе и упражнениях  Игры: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **12.11** |
| **30** | Игры на свежем воздухе.  Инструктаж по технике безопасности  Игры с большим мячом  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Разучивание игр с большим мячом  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения,  знать симптомы заболеваний и правила борьбы с ними | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **13.11** |
| **31** | Инструктаж по технике безопасностиПередвижения с изменением направления (змейкой).  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передвижения с изменением направления «змейкой» | ОРУ в движении. Разучивание бега «змейкой» Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение навыками бега «змейкой»  Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой» | **17.11** |
| **32** | Инструктаж по технике безопасностиПередвижения с изменением направления ((змейкой).  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки передвижения с изменением направления «змейкой» | ОРУ в движении. Разучивание бега «змейкой» Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой» | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой | **19.11** |
| **33** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игры и эстафеты  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой»  Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **20.11** |
| **34** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки ловли и хвата теннисного мяча | ОРУ в движении.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение ловлей и хватом теннисного мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча, совершенствовать передвижение с изменением направления «змейкой | **24.11** |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать навыки ловли и хвата теннисного мяча | ОРУ в движении.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладение ловлей и хватом теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча, совершенствовать передвижение с изменением направления «змейкой | **26.11** |
| **36** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игры в беге.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки, разучить новые подвижные игры | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча.Разучивание игр: «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенечки» | Выполнять строевые команды  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **27.11** |
| **37** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, игровые действия, развивать гибкость, ловкость | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение строевых команд  Овладение игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **01.12** |
| **38** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, игровые действия, развивать гибкость, ловкость | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **03.12** |
| **39** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча. Выполнение старта из положения сидя | Выполнение строевых команд  Освоение стартом из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **04.12** |
| **40** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, развивать гибкость, ловкость | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей  Разучивание новых эстафет | Выполнение строевых команд  Освоение правил эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости | **08.12** |
| **41** | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, развивать гибкость, ловкость | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей  Разучивание новых эстафет Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Освоение акробатических упражнений, разучивание новой игры на развитие гибкости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости | **10.12** |
| **42** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Эстафеты  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | Разучивание новых эстафет с мячом | Выполнять игровые действия, их элементы раздельно и в комбинации | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **11.12** |
| **43** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение игровым действиям и новым движениям.  *Урок усвоения нового материала* | Разучить игровые действия и новые движения | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **15.12** |
| **44** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие  скоростно-силовых качеств  *Урок закрепления* | Разучить игровые действия и новые движения, развивать скоростно-силовые качества | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые игровые действия и новые движения, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **17.12** |
| **45** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Спортивный игры  *Урок усвоения нового материала* | Укрепление здоровья | Правила безопасности при проведении спортивных игр на площадке  Разучивание новых спортивных игр | Выполнять условия спортивных игр, развитие двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **18.12** |
| **46** | **Лыжная подготовка. 12ч**  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности  *Усвоение нового материала* | Знакомство с правилами безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах | Правила безопасности при катании на лыжах.  Обучение перестроению на лыжах, передвижению на лыжах двумя способами | Освоениеумениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, приемы передвижения на лыжах | **22.12** |
| **47** | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Усвоение нового материала* | Повторение правил безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом | . Правила безопасности при катании на лыжах.  Обучение перестроению на лыжах, передвижению на лыжах двумя способами | Освоениеумениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдение  Правил техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **24.12** |
| **48** | Инструктаж по ТБ.  Игры на свежем воздухе  *Усвоение нового материала* | Укрепление здоровья детей | ОРУ. Построение.  Разучивание игр на воздухе | Играть в подвижные игры на воздухе, укреплять здоровье. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | **25.12** |
| **49** | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Закрепление изучаемого материала*  . | Повторение правил безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом | Инструктаж по ТБ. Беседа о закаливании и правильном дыхании при передвижении на лыжах. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **12.01** |
| **50** | Инструктаж по ТБ.  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах.  *Усвоение нового материала* | Ознакомить с размыканием приставным шагом на лыжах влево и вправо | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, уметь выполнять размыкание приставными шагами влево и вправо | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **14.01** |
| **51** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Урок усвоения нового материала* | Укрепление здоровья | Инструктаж по технике безопасности. Игры нВ воздухе с целью закаливания | Усвоение правил игры, необходимости развития жизненно важных физических качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | **15.01** |
| **52** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение технике поворотов переступанием.  *Усвоение нового материала* | Ознакомить с размыканием приставным шагом на лыжах влево и вправо, обучить технике поворотов переступанием | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **19.01** |
| **53** | Инструктаж по технике безопасностиПередвижение скользящим шагом по лыжне.  *Урок закрепления* | Инструктаж по ТБ.  Совершенствовать технику поворотов переступанием,  движения на лыжах скользящим шагом с активной работой рук | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствование техники поворотов переступанием, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **21.01** |
| **54** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, быстроты реакции | Инструктаж по технике безопасности  Разучивание новых игр | Осознание необходимости здоровьесбережения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | **22.01** |
| **55** | Инструктаж по технике безопасности  Спуск со склона в основной стойке и подъем на склон  *Усвоение нового материала* | Учить технике спуска со склона и подъема на склон | Построение. Инструктаж по технике безопасности. Техника подъема и спуска со склона | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне, спуска и подъема со склона | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику спуска со склона в основной стойке и подъема на склон,поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **26.01** |
| **56** | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование техники поворотов переступанием  *Комбинированный урок*  . | Закрепить размыкание приставным шагом на лыжах влево и вправо, технику поворотов переступанием | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | **28.01** |
| **57** | Народные игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, быстроты реакции | Инструктаж по технике безопасности  Разучивание новых игр | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | **29.01** |
| **58** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Усвоение нового материала* | Провести инструктаж по технике безопасности, совершенствовать навыков ведения мяча, обучить технике ловли и ведения баскетбольного мяча | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | **02.02** |
| **59** | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Урок закрепления* | Провести инструктаж по технике безопасности, совершенствовать навыков ведения мяча, обучить технике ловли и ведения баскетбольного мяча | . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | **04.02** |
| **60** | Игры с мячом на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Усвоение правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, и их исправление | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | **05.02** |
| **61** | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка».  *Усвоение нового материала* | Обучить перекатам назад и на бок. Развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Перекаты назад, на бок Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств рук | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | **09.02** |
| **62** | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок.  *Усвоение нового материала* | Обучить перекатам назад и на бок. | . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Перекаты назад, на бок | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | **11.02** |
| **63** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Удочка».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Перекаты назад, на бок | Осознание необходимости здоровьесбережения, разучивание спортивных игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, | **12.02** |
| **64** | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».  *Усвоение нового материала* | Обучить технике выполнения кувырка вперед, разучить игру: «Поймай мышку!» | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай мышку». Развитие координационных способностей. Кувырок вперед | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | **23.02** |
| **65** | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед.  *Урок закрепления* | Закрепить технику кувырка вперед, совершенствовать разновидности ходьбы, координационные способности | ОРУ. Построение. Разновидности ходьбы. Эстафеты с мячами.  Кувырок вперед. Развитие координационных способностей | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | **25.02** |
| **66** | Игры на свежем воздухе**.** Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание игры «Поймай мышку».  *Урок закрепления* | Укреплять здоровье, развивать двигательную активность и быстроту реакции | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай мышку». Развитие координационных способностей. | Технически правильное выполнение двигательных действий. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости | **26.02** |
| **67** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»  *Усвоение нового материала* | Обучить прыжкам со скамейки, совершенствовать кувырок вперед, лазание, разучить игру «Перемена мест» | . ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки со скамейки, кувырок вперед, лазание Подвижная игра «Перемена мест». | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки, закрепить технику кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | **02.03** |
| **68** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.  Урок закрепления | Обучить прыжкам со скамейки, совершенствовать кувырок вперед, лазание, разучить игру «Перемена мест» | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Прыжки со скамейки, кувырок вперед, лазание | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | **04.03** |
| **69** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игра «Перемена мест»  *Комбинированный урок* | Укреплять здоровье, развивать двигательную активность и быстроту реакции | Построение. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перемена мест». Развитие координационных способностей | Правильно выполнять основные движения в прыжках; Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости | **05.03** |
| **70** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.  *Урок закрепления* | Отработать технику лазания по гимнастической стенке, технику прыжка с высоты, технику кувырка вперед | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, прыжки с высоты, кувырок вперед. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты, в кувырках.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | **09.03** |
| **71** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.  *Усвоение нового материала* | Отработать технику лазания по гимнастической стенке, технику прыжка с высоты, технику кувырка вперед | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты, в кувырках, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | **11.03** |
| **72** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Урок закрепления* | Учить осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Развитие выносливости Подвижная игра «Пятнашки». | Правильно выполнять основные движения в прыжках; беге, метании, осваивать правила и условия игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости | **12.03** |
| **73** | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».  *Усвоение нового материала* | Закрепить выполнение упражнений на формирование осанки, развитие равновесия, разучить игру «Альпинисты» | Построение ОРУ. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Игра «Альпинисты» | Разучивание подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости, пластики | **16.03** |
| **74** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей  *Усвоение нового материала* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Построение. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Овладеть скоростно-силовыми способностями, техникой ловли и броска теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику броска и ловли теннисного мяча, новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие силовых качеств | **18.03** |
| **75** | Игры на свежем воздухеИнструктаж по технике безопасности **.**  Разучить игру «Салки с мячом».  *Урок закрепления* | Учить осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр. | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Игра «Салки с мячом» | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости | **19.03** |
| **76** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Построение. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | **30.03** |
| **77** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | **01.04** |
| **78** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности.  Разучить игру «Салки с мячом».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости | **02.04** |
| **79** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом»  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Выполнение броска и ловли теннисного мяча разными способами | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | **06.04** |
| **80** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | **08.04** |
| **81** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игр и развивающих игр с мячом  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | **09.04** |
| **82** | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Урок закрепления* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | **13.04** |
| **83** | Инструктаж по технике безопасности.  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | ОРУ. Построение Перестроение. Техника ходьбы и бега. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Освоение техники ходьбы и бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | **15.04** |
| **84** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Разучивание игры | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | **16.04** |
| **85** | Инструктаж по технике безопасности.  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Формирование понятия «короткая дистанция», отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | ОРУ. Построение Перестроение. Техника ходьбы и бега. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | . Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | **20.04** |
| **86** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге  *Комбинированный урок* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения..Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | **22.04** |
| **87** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Игры с мячом  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | 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 Игры с мячом | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, овладение техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | **23.04** |
| **88** | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения.  Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, метании мяча, бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | **27.04** |
| **89** | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения.  Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра «Попади в мяч». | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | **29.04** |
| **90** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игры «День и ночь».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | 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 | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры | **30.04** |
| **91** | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Гимнастические упражнения.  Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | **11.05** |
| **92** | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.  *Урок проверки знаний* | Совершенствовать технику челночного бега, развивать и контролировать силовые и скоростно-силовые способности мышц рук | .Построение. ОРУ Челночный бег. Контроль за двигательными качествами. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой, медленного бега, челночного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить челночный бег, контролировать двигательные качества: ловкость, гибкость | **13.05** |
| **93** | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | **14.05** |
| **94** | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.  *Урок проверки знаний* | Совершенствовать технику прыжка в длину с места и с разбега, закрепить навыки броска и ловли теннисного мяча | Построение Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Прыжок в длину с разбега  Построение. ОРУ. Контроль за двигательными качествами. Подтягивание Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Освоение техники прыжка в длину с места и с разбега Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка в длину с места, с разбега | **18.05** |
| **95** | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с  большим мячом  *Комбинированный урок* | Совершенствовать технику прыжка в длину с места и с разбега, закрепить навыки броска и ловли теннисного мяча | Построение. ОРУ. Контроль за двигательными качествами. Подтягивание Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику подтягивания | **20.05** |
| **96** | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Выполнять точно условия подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | **21.05** |
| **97-98** | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать технику поднимания туловища за 1 минуту, прыжки через короткую скакалку, закрепить навыки прыжка в длину с места | Построение. ОРУ. Контроль двигательных качеств—поднимание туловища за 1 минуту, | Овладение техникой поднимания туловища за 1 минуту  Соблюдение правил подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные:* Разучить технику прыжка через короткую скакалку, совершенствовать поднимания туловища за 1 минуту | **25.05,**  **27.05** |
| **99** | Инструктаж по технике безопасности.  Итоговый  Урок.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Урок проверки знаний* | Провести контрольные тесты | Тесты: скоростные, силовые, на гибкость, на выносливость,  Координационные. | Проверка умений выполнять тесты скоростные, координационные, на гибкость, выносливость | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные* Проверка развития двигательных качеств  Проведение контрольных тестов | **28.05** |