Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гагаринская средняя общеобразовательная школа-

филиал Ваньковская основная общеобразовательная школа

д. Ваньковка, Ишимский район, Тюменская область

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО  протокол № 1  от 27.08.2015г.  Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Курдоякова Е.Н. | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. заведующего по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А Гуляева  27.08.2015г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий Ваньковской ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Михалькова  28.08.2015г. Приказ № 43/1 |

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс

на 2015-2016 учебный год

Составитель: Кусаинов Ж.А.

д.Ваньковка

2015

**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 филиал Ваньковская ООШ на 2015 – 2016 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | **Тема урока** | **Стандарты содержание** | **Ожидаемые результаты** | | |
| **По плану** | **коррекция** |  |  | **предметные** | **метапредметные** | **личностные** |
| 1 | 01.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки». | 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. | 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. Коммуникативные: оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | Личностные :проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 2 | 03.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу Игры: «Совушка», «Запрещенное движение.» | Построение в шеренгу  Беседа об истории развития физической культуры и первых соревнований | Освоение быстрого построения по команде в шеренгу и в колонну | Познавательные: развитие двигательных действий и умение строиться в 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;  шеренгу | Личностные:проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 3 | 07.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение». | ОРУ. Игры: «Совушка»», «Запрещенное движение» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Познавательные: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  . |
| 4 | 08.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты | 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 | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения  Познавательные: Разучить строевые упражнения, контролировать двигательные качества Коммуникативные: Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | Личностные: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  . |
| 5 | 10.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Челночный бег, прыжки 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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 6 | 14.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе Разучивание игры «Класс, смирно!» | 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 | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 7 | 15.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры | 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 | 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  Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 8 | 17.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты. | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 9 | 21.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе.  Эстафеты | 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 | Познавательные: обще-учебные – Обучать правилам соревнований, контролировать двигательные качества и скоростно-силовые качества Коммуникативные: учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию.  Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; контролировать свою деятельностью по ориентированию в выполнении задания | Личностные:  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета определяют и объясняют свои чувства и ощущения, возникающие в результате физической нагрузки |
| 10 | 22.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом | 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 | 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 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 |
| 11 | 24.09 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | Подвижные игры на развитие мышления, внимания | Знание группы мышц, отвечающих за работу головного мозга | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 12 | 28.09 |  | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Разучивание игры «Бой петухов». | 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, | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 13 | 29.09 |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия.  Разучивание игры «Дедушка и детки» | Освоение условий подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 14 | 01.10 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «За флажками» | Строевая подготовка  Комплекс упражнений на расслабление мышц.  Разучивание игры | Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры на развитие силовых качеств | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 15 | 05.10 |  | Инструктаж по технике безопасности Игры на свежем воздухе.  Разучивание игры «Охотник и зайцы». | ОРУ. Игры: «Охотник и зайцы», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладевание умениями расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 16 | 06.10 |  | Инструктаж по технике безопасности Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 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 | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 17 | 08.10 |  | Инструктаж по технике безопасностиПодвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 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, | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 18 | 12.10 |  | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Подвижные игры | ОРУ. Строевая подготовка. Разучивание игр: «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди» | Усвоение условий новых подвижных игр на развитие быстроты реакции, скорости | Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые 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. |
| 19 | 13.10 |  | Инструктаж по технике безопасности  Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 20 | 15.10 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 21 | 19.10 |  | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Подвижные игры | Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  Разучивание игры: «Лиса и куры» | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 22 | 20.10 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Знакомство 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 23 | 22.10 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Закрепление понятий «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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 24 | 02.11 |  | Инструктаж по технике безопасности  Игры на свежем воздухе.  Игры с мячом | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 25 | 03.11 |  | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование передачи мяча. | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 26 | 05.11 |  | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование передачи мяча. | 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 | 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 Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 27 | 09.11 |  | Игры на свежем воздухе.  Инструктаж по технике безопасности  Игры с мячом | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 28 | 10.11 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 29 | 12.11 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 30 | 16.11 |  | Игры на свежем воздухе.  Инструктаж по технике безопасности  Игры с большим мячом | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 31 | 17.11 |  | Инструктаж по технике безопасностиПередвижения 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой» | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 32 | 19.11 |  | Инструктаж по технике безопасностиПередвижения 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 33 | 23.11 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игры и эстафеты | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 34 | 24.11 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 35 | 26.11 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 36 | 30.11 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игры в беге. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 37 | 01.12 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 38 | 03.12 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 39 | 07.12 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 40 | 08.12 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 41 | 10.12 |  | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 42 | 14.12 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Эстафеты | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 43 | 15.12 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение игровым действиям и новым движениям. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 44 | 17.12 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие  скоростно-силовых качеств | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 45 | 21.12 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Спортивный игры | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 46 | 22.12 |  | Лыжная подготовка. 12ч  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить построение с лыжами, приемы передвижения на лыжах | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 47 | 24.12 |  | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 48 | 28.12 |  | Инструктаж по ТБ.  Игры на свежем воздухе | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 49 | 11.01 |  | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 50 | 12.01 |  | Инструктаж по ТБ.  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 51 | 14.01 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 52 | 18.01 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 53 | 19.01 |  | Инструктаж по технике безопасностиПередвижение скользящим шагом по лыжне. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 54 | 21.01 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | Инструктаж по технике безопасности  Разучивание новых игр | Осознание необходимости здоровьесбережения | Коммуникативные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 55 | 25.01 |  | Инструктаж по технике безопасности  Спуск со склона в основной стойке и подъем 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 56 | 26.01 |  | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование техники 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 57 | 28.01 |  | Народные игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 58 | 01.02 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 59 | 02.02 |  | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 60 | 04.02 |  | Игры с мячом на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 61 | 08.02 |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка». | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 62 | 09.02 |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, 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 |  |
| 63 | 11.02 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Удочка». | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 64 | 15.02 |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 65 | 16.02 |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед. | 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.  .  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 66 | 18.02 |  | Игры на свежем воздухе**.** Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание игры «Поймай мышку». | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 67 | 29.02 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 68 | 01.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 69 | 03.03 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игра «Перемена мест» | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 70 | 10.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 71 | 14.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 72 | 15.03 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 73 | 17.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 74 | 28.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 75 | 29.03 |  | Игры на свежем воздухеИнструктаж по технике безопасности **.**  Разучить игру «Салки с мячом». | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 76 | 31.03 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 77 | 04.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 78 | 05.04 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности.  Разучить игру «Салки с мячом». | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 79 | 07.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом» | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 80 | 11.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 81 | 12.04 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игр и развивающих игр с мячом | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие игры с мячом, | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 82 | 14.04 |  | Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 83 | 18.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 84 | 19.04 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков». | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие игры с мячом, | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 85 | 21.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 86 | 25.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 87 | 26.04 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Игры с мячом | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие игры с мячом, | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 88 | 28.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 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.  .  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 89 | 05.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 90 | 10.05 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игры «День и ночь». | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие игры | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 91 | 12.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 92 | 16.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость. | .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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить челночный бег, контролировать двигательные качества: ловкость, гибкость | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 93 | 17.05 |  | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности | 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.  .  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 94 | 19.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить технику прыжка в длину с места, с разбега | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 95 | 23.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с  большим мячом | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить технику подтягивания | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 96 | 24.05 |  | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности | 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.  .Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 97 | 26.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 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.  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 98 | 27.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 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..  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 | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 99 | 30.05 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Итоговый  Урок.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 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.  Регулятивные: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Познавательные Проверка развития двигательных качеств  Проведение контрольных тестов | Личностные: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |