**Содержание учебного предмета «Физическая культура 3 класс»**

**Знания о физической культуре (5ч)**

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности ( 2ч)**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.2ч** Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование (4 ч)**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.(89ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополни\_ тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).

прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Региональный компонент:** **Русские народные игры в беге. Русские народные подвижные игры. Русские народные игры с лазанием и перелазанием. Русские народные игры на свежем воздухе. Русские народные игры с мячом «Пятнашки». Русская народная игра с метанием «Мяч соседу». Русские народные игры с прыжками «Не оступись». Русские народные игры со скакалкой «Горячая линия».**

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Основное содержание по темам.** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся.** |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **5** | **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.  **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| 2. | **Организация здорового образа жизни** | **2** | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Понимать значение понятия «режим дня»;  Называть элементы режима дня;  Понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  Соблюдать правильный режим дня |
| 3 | **Наблюдение за физичеким развитием и физической подготовленостью-** | **2** | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, массы тела. |
| 4. | **Физическое совершенствование.** | **4** | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Спортивно­оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.  **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Подвижные игры разных народов. | Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.  Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию  Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход  Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 5. | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **89** | **На материале гимнастики с основами акробатики**  Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах,.  Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).  Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  **На материале лёгкой атлетики**  Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.  Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.  **На материале лыжных гонок**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию  Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход  Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| **итого** |  | **102ч.** |  |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса «Физическая культура»:** В результате занятия «Физической культурой» в 3 классе у обучающихся: будут сформированы

* Начнёт понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

**Ученик получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Ученик получит возможность научиться:**

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

-выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

*-*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять передвижения на лыжах.

**Личностными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** **результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Приложение к приказу от 31.08.2017 № 158/1

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса**

**на 2017-2018 учебный год**

**Составитель: Яковлева Л.В.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (новое издание 2012г.), с примерной программой начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования и с авторской про­граммой «Физическая культура» для 1-4 классов, разработанной Петровой Т.В., Копыловым Ю.А., Полянской Н.В. в рамках проекта «Начальная школа XXI века» (научный руководитель Н.Ф. Виноградова).

Федеральный базисный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения предмета «физическая культура» в 3 классе (3 часа в неделю). В соответствии с учебным планом МАОУ Черемшанская СОШ на преподавание физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, соответственно программа рассчитана на 102 учебных часов (34 недели): I четверть – 24 часа, II четверть – 24 часа, III четверть – 30 часов, IV четверть – 24 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | **Тема урока** | **Стандарты содержания** | Ожидаемые результаты . | | |
| По плану | коррекция |
| Личностные | Предметные | Метапредметные |
|  | 01.09 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. | Организующие команды и приёмы.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Теоретические сведения по ГТО | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 04.09. |  | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 06.09 |  | Физическая культура народов разных стран.  **Р.К**. Русская народная игра с бегом «Горелки». | Организация и проведение подвижных игр | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 08.09 |  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.  Тест .Бег на 30м. и на 60м.  *.* | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 11.09 |  | Основные двигательные качества человека. Челночный бег 3по10м. | Челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
|  | 13.09 |  | Правильное питание. Игры.  **Р.К**. Русские народные считалки. | Организация и проведение подвижных игр. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
|  | 15.09 |  | Правила личной гигиены. | Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
|  | 18.09 |  | Измерение длины и массы тела.  Тест. Прыжки в длину с места. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 20.09 |  | Оценка основных двигательных качеств. Игры подвижные. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 22.09 |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуто*к.* | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 25.09 |  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. *Тест. Прыжки в длину с разбега.* | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 27.09 |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения.**Р.К.** Русские народные игры на свежем воздухе. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 29.09 |  | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.  *Тест. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 02.10 |  | Занимаемся бегом.  **Р.К**. Русские народные игры в беге. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 04.10 |  | Беговые упражнения на короткие дистанции. Игры | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 06.10 |  | Бег на короткие дистанцию. (3 по 10 м). –челночный бег.) | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 09.10 |  | Бег на короткие дистанции (60 м). | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ощеразвивающих упражнений. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. |
|  | 11.10 |  | Бег на выносливость. *Игры народные*. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 13.10 |  | Бег с высоким подниманием бедра. Тест. Бег на выносливость до 1 км. | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Практические занятия по ГТО. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 16.10 |  | Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 м). | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Практические занятия по ГТ | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 18.10 |  | Бег на короткие дистанции. Игры подвижные. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 20.10 |  | Бег с ускорением.  **Р.К.** Русские народные подвижные игры. | Беговые упражнения История развития физической культуры и первых соревнований. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 23.10 |  | Бег с равномерной скоростью. | Беговые упражнени, с изменяющимся направлением движения , | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 25.10 |  | Челночный бег 3х10м. Игры на свежем воздухе. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 27.10 |  | Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.  **Р.К.** Русские народные игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты». | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 08.11 |  | Строевые упражнения приёмы Тестирование на гибкость: наклон вперёд | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 10.11 |  | Лазание по гимнастической стенке разными способами.  Игры на свежем воздухе. | Развитие гибкости | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 13.11 |  | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 15.11 |  | Акробатическая комбинация.  Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 17.11 |  | Лазание по канату. Игры подвижные.  **Р.К.**Русские народные игры с лазанием и перелазанием. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 20.11 |  | Ползание по-пластунски. | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 22.11 |  | Кувырок вперёд.  *.* | Акробатические комбинации | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 24.11 |  | Стойка на лопатках.  Игры подвижные**.** | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 27.11 |  | Упражнения с гимнастической палкой. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 29.11 |  | Лазанье и перелезание.  Тест.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Практические занятия по ГТО. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 01.12 |  | Лазание по канату.  Игры. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 04.12 |  | Упражнения в равновесии | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 06.12 |  | Упражнения в висе, в упоре. | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 08.12 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  Игры. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 11.12 |  | Лазание по канату. | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 13.12 |  | Полоса препятствий.  *.* | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 15.12 |  | Упражнения в висе, в упоре.  Игры. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 18.12 |  | Лазание по гимнастической стенке разными способами. | Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 20.12 |  | Ползание по-пластунски. | Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 22.12 |  | Полоса препятствий.  Игры. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 25.12 |  | Отжимания. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба на лыжах. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 27.12 |  | Акробатика. Лазание по канату. | Ходьба на лыжах.  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 29.12 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке. *Игры.* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 12.01 |  | Попеременный двухшажный ход. | Ходьба на лыжах.  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 15.01 |  | Подъём способом «лесенка». | Ходьба на лыжах.  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 17.01 |  | Подъём способом «елочка».  *Игры.на свежем воздухе.* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 19.01 |  | Подъём способом «лесенка» и «елочка». | Ходьба на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 22.01 |  | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | Ходьба на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 24.01 |  | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.  **Р.К.** Русские народные игры на свежем воздухе. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  | 26.01 |  | Спуски в основной стойке. | Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).  Ходьба на лыжах. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 29.01 |  | Скользящий шаг без палок. | Ходьба на лыжах.  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  | 31.01 |  | Повороты переступанием.  *Игры.на свежем воздухе* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 02.02 |  | Скользящий шаг с палками. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 05.02 |  | Подъем ступающим шагом. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 07.02 |  | Спуски в основной стойке.  *Игры.на свежем воздухе* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 09.02 |  | Попеременный двухшажный ход без палок. | Передвижение на лыжах | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 12.02 |  | Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой стойке. | . Передвижение на Упоры; перекаты | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 14.02 |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке. *Игры.на свежем воздухе* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 16.02 |  | Попеременный двухшажный ход с палками. Встречная эстафета*.* | Передвижение на лыжах назад. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 19.02 |  | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. | Прохождение дистанции 1 километр. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 21.02 |  | Прохождение дистанции 1000 м. (учёт).  Игры. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Практические занятия по ГТО. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 26.02 |  | Эстафета с этапом 100 м. | игровые задания с использованием строевых упражнений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 28.02 |  | Ловля и передача мяча на месте. | Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 02.03 |  | Ловля и передача мяча на месте**.** Игра «Не давай мяч водящему». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 05.03 |  | Ведение мяча на месте.  **Р.К.** Русские народные игры с мячом «Пятнашки». | Специальные передвижения без мяча.Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 07.03 |  | Ведение мяча с изменением направления. | Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 12.03 |  | Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом. Игра «Подвижная цель». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 14.03 |  | Бросок мяча в щит.  **Р.К**. Русская народная игра с метанием «Мяч соседу». | Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 16.03 |  | Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах». | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 19.03 |  | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементамибаскетбола «Два капитана». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 21.03 |  | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча). | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 23.03 |  | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему». | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 02.04 |  | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Практические занятия по ГТО. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 04.04 |  | Ведение мяча с изменением направления. | подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 06.04 |  | Ловля и передача мяча на месте.  Упражнение «Догони мяч». | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 09.04 |  | Передача мяча. Игра «Перестрелка». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 11.04 |  | Эстафета «Передача мячей в колоннах». | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 13.04 |  | Бросок мяча в парах, в стену, в щит. | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 16.04 |  | Подвижные игры на свежем воздухе.  Игра «Мяч соседу». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 18.04 |  | Бег в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра «Волна». | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 20.04 |  | Бег на выносливость.  **Р.К**. Русские народные игры на свежем воздухе. | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.  Практические занятия по ГТО. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 23.04 |  | Бег. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 25.04 |  | Ходьба и бег в чередовании.  Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка». | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 27.04 |  | Бег на развитие выносливости.  Тест. Бег-1000м. | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Практические занятия по ГТО | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 28.04 |  | Подвижные игры с прыжками и бегом**.** | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 02.05 |  | Бег с изменением направления.  Челночный бег. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 04.05 |  | Прыжки в длину с места. Тест.  **Р.К.** Русские народные игры с прыжками «Не оступись». | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 07.05 |  | Игры. Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка». | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 11.05 |  | Метания малого мяча .Тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 14.05 |  | Тест. Учёт бега 30 м с высокого старта. | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Практические занятия по ГТО. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 16.05 |  | Тестирование на гибкость: наклон вперёд. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Практические занятия по ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  | 18.05 |  | Метание мяча на дальность и в цель**.** Игры  *.* | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Практические занятия по ГТО. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 21.05 |  | Прыжки на месте и с поворотом на 90˚ и 180˚, по разметкам, через препятствия. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
|  | 23.05 |  | Подтягивание в висе лёжа, согнувшись. Тест. | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Практические занятия по ГТО. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 25.05 |  | Тестирование бега на 1000 м.  *.* | Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Практические занятия по ГТО. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 28.05 |  | Прыжки со скакалкой.  **Р.К.** Русские народные игры со скакалкой «Горячая линия». | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | 30.05 |  | Бросок и передача мяча снизу на месте и в щит. Ловля мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал - садись». | Формирование осанки: ходьба на носках. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |

Русская народная игра с бегом «Горелки».

Русские народные считалки.

Русские народные игры в беге.

Русские народные подвижные игры.

Русские народные игры с лазанием и перелазанием.

Русские народные игры на свежем воздухе.

Русские народные игры с мячом «Пятнашки».

Русская народная игра с метанием «Мяч соседу».

Русские народные игры с прыжками «Не оступись».

Русские народные игры со скакалкой «Горячая линия».