**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**Черемшанская средняя общеобразовательная школа-**

**Первопесьяновская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании ШМО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Старший методист Заведующий филиалом

Швец Н.В..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шпаковская Л.Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лукошкова Н.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ протокола\_\_1\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа составлена на основе государственного образовательного стандарта общего образования по предмету, программы для общеобразовательных учреждений, на основе авторских программ к линиям учебников, входящих в федеральный перечень УМК 21 век, рекомендованных и допущенных Минобразования и науки РФ к использованию в образовательном процессе

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Физическая культура |
| Учебный год | 2016-2017 |
| Класс | 1 |
| Количество часов в год | 99 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| Ф.И.О разработчика программы | Земцова Олеся Григорьевна |
| Квалификационная категория |  |
| Название населенного пункта | п. Заозёрный |
| Год разработки программы | 2016 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

**Цель**: физической культуры в начальной школе -

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

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

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

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение

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

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

Программа рассчитана на 99часов.

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

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

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

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МАОУ Первопесьяновская СОШ на 2016-2017 учебный год . примерная программа  по предмету рассчитана на 99 часов. отводится 33 недели 3 часа в неделю.

**4.Описание ценностных ориентиров**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа направить третий час физической культуры на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; гимнастики с элементами акробатики;  на общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

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

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

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

**Личностные результаты**

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

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

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

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

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

 Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

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

**Метапредметные результаты**

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

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

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

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

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

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

**Предметные результаты**

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

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

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подвижные игры.

**6.Содержание учебного предмета**

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

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

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подвижные игры

**Тематическое планирование 1 класс**

*(3ч в неделю, всего 99 ч)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел (Тема)** | **Количество часов** |
| 1 | Игровые упражнения | 25 |
| 2 | Ходьба на лыжах | 12 |
| 3 | Упражнения с большими и малыми мячами | 15 |
| 4 | Акробатические упражнения | 10 |
| 5 | Равновесие | 15 |
| 6 | Ходьба, бег, прыжки | 12 |
| 7 | Метание мяча | 10 |
|  | **Итого:** | **99** |

**Содержание учебного предмета физическая культура**

**(99 часов, 3 ч в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** |
| **Знания о физической культуре** | | |
| **Физическая культура (4 ч)** | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий  физическими упражнениями по  укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье,  Ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения  травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| **Из истории физической культуры (2 ч)** | | |
| История развития физической  культуры и первых соревнований.  Связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры  в России в ХVII—ХIХ вв. | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека |
| Физические упражнения (4 ч) | | |
| Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие  и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстро\_  ты, выносливости, гибкости и  равновесия. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. | **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки. |
| Физическая подготовка и ее  связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных  сокращений | Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Организация здорового образа жизни** | | |
| **Самостоятельные занятия (4 ч)** | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня  (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений  для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее  составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для  развития физических качеств | **Составлять** индивидуальный  режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений | **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела,  сравнивать их со стандартными  значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **Самостоятельные игры и развлечения (16 ч)** | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)** | | |
| 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 | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (5 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений |
| Самостоятельные игры и развлечения (16 ч) | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Спортивнооздоровительная деятельность** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (8ч)** | | |
| ***Организующие команды и***  ***приемы.*** Строевые действия в  шеренге и колонне; выполнение  строевых команд.  *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.*  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев; | Движения и передвижения строем.  Акробатика. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_  но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор  присев, из упора присев кувырок  назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.  *Гимнастическая комбинация.*  Например, из виса стоя присев  толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис  стоя и обратное движение через  вис сзади согнувшись со сходом  вперед ноги.  *Опорный прыжок*: с разбега  через гимнастического козла. | Снарядная гимнастика. | **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | |
| ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка. | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)  на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
| ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. |
| ***Повороты; спуски; подъемы;***  ***торможения*** | Технические действия на лыжах | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| *На материале гимнастики с*  *основами акробатики:* игровые  задания с использованием строевых упражнений, упражнений  на внимание, силу, ловкость и  координацию.  *На материале легкой атлетики:*  прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию,  выносливость и быстроту. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| *На материале спортивных игр.*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на  материале волейбола. | Спортивные игры. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**7.Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока, тип** | **Цели** | **Содержание** | **Ожидаемые результаты** | | **Дата** |
|  | | | | **предметные** | **метапредметные** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».  *Комбинированный урок* | Формирование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну по одному | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, Построения в колонну и шеренгу | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | 02.09 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу Игры: «Совушка», «Запрещенное движение.»  *Комбинированный урок* | Формирование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну по одному | Построение в шеренгу  Беседа об истории развития физической культуры и первых соревнований | Освоение быстрого построения по команде в шеренгу и в колонну | *Личностные:*проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  *Коммуникативные:* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  *Познавательные*: развитие двигательных действий и умение строиться в шеренгу | 05.09 |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности.  Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение».  *Комбинированный урок* | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, разучить игру «Совушка», «Запрещенное движение», развитие ловкости, быстроты | ОРУ. Игры: «Совушка»», «Запрещенное движение» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 06.09 |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности.  Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты  *Комбинированный урок* | Обучать перестроению и размыканию, специальным беговым упражнениям, контролировать двигательные качества | Выполнение строевых упражнений.  Контроль за двигательными качествами Теоретические сведения об исторических сведениях , о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Выполнение строевых упражнений по команде, контролирование двигательных качеств | *Личностные*: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  *Коммуникативные*: Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  *Регулятивные:* Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения  *Познавательные*: Разучить строевые упражнения, контролировать двигательные качества | 09.09 |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности.  Челночный бег, прыжки в длину с места.  *Урок усвоения нового материала* | Обучать перестроению в движении, челночному бегу, прыжкам в длину с места | Техника выполнения челночного бега.  Освоение прыжков в длину с места.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | *Регулятивные*: Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.  *Коммуникативные*: Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.  *Познавательные*: Технически правильное выполнение двигательных действий: перестроение в движении, челночный бег, прыжки в длину с места | 12.09 |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе** Разучивание игры «Класс, смирно!»  *Урок закрепления* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке. Игры на свежем воздухе. Развитие координационных качеств | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Основы физической культуры как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Игры с с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 13.09 |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры  *Урок усвоения нового материала* | Обучать перестроению в движении, совершенствовать построение в колонну и шеренгу, отработать технику прыжка на одной, на двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | Прыжки на одной, двух ногах.  Наклоны вперед из положения сидя .Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  .Мини-игры | Выполнение прыжков на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения с прыжками на одной и двух ногах, наклоны вперед из положения сидя | 16.09 |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты.  *Комбинированный урок* | Обучать перестроениям, выполнять силовые упражнения, контролировать двигательные качества, правилам соревнований | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  Подтягивание, поднимание туловища. Проведение эстафеты | Освоение знаний основных анатомических особенностей строения человеческого организма.  Выполнение подтягиваний, подниманий туловища | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые упражнения на подтягивание, на основные положения рук и ног | 19.09 |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты  *Комбинированный урок* | Обучать правилам соревнований, контролировать двигательныекачества и скоростно-силовые качества | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осознание для чего человеку нужен скелет. Усвоение подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию.  *Личностные:*  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета определяют и объясняют свои чувства и ощущения, возникающие в результате физической нагрузки  *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельностью по ориентированию в выполнении задания  *Познавательные*: *обще-учебные* – Обучать правилам соревнований, контролировать двигательные качества и скоростно-силовые качества | 20.09 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом  *Урок усвоения нового материала* | Познакомить с правилами бега, контролировать двигательных качеств и скоростно-силовых качеств | Правила бега, упражнение в беге  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Усвоение ходьбы в ст рою свободно, непринужденно с правильной осанкой. Выполнение бега: обычного, на носках с различными положениями рук, ритмическая ходьба | *Коммуникативные:* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, работать в сотрудничестве с коллективом, задавать вопросы, слушать и воспроизводить информацию *Личностные*:  проявляют интерес к изучению нового предмета; понимают значимость предмета «Физическая культура *Регулятивные*: определять и формулировать цель деятельности на уроке  *с помощью учителя*; контролировать свою деятельность  *Познавательные*: *обще-учебные* –  Разучить правила бега, проконтролировать качества бега на время, проведение игр с бегом | 23.09 |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности.  Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Урок закрепления* | Формирование морально-волевых качеств, нравственных убеждений | Подвижные игры на развитие мышления, внимания | Знание группы мышц, отвечающих за работу головного мозга | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 26.09 |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности  **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Бой петухов».  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке Развитие координационных качеств . Игры на свежем воздухе. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Бой петухов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение упражнения для правильного формирования и укрепления осанки.  Игры на развитие силовых качеств, подвижные игры с элементами соревновательной деятельности в, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 27.09 |
| 13 | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке Развитие координационных качеств , разучить новую. игру | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия.  Разучивание игры «Дедушка и детки» | Освоение условий подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 30.09 |
| 14 | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «За флажками»  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке. Развитие координационных качеств, разучить новую.игру | Строевая подготовка  Комплекс упражнений на расслабление мышц.  Разучивание игры | Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры на развитие силовых качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 03.10 |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности **Игры на свежем воздухе.**  Разучивание игры «Охотник и зайцы».  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Игры: «Охотник и зайцы», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладевание умениями расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений., подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 04.10 |
| 16 | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать игровые навыки ,развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Теоретические знания.  Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня.  Строевая подготовка. Разучивание игры «Белые медведи» | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 07.10 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасностиПодвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки ,развитие внимания, мышления, двигательных качеств | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Салки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры ,  подвижные игры с бегом, прыжками, | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 10.10 |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности.  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры.  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Строевая подготовка. Разучивание игр: «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди» | Усвоение условий новых подвижных игр на развитие быстроты реакции, скорости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками | 11.10 |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности  Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Соблюдение режима питания. Понятие о здоровой пище. | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями , развитие внимания, мышления, двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 14.10 |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки ,развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Беседа о правильном питании  Разучивание новой игры  ОРЗ на развитие двигательных качеств | Усвоение правил правильного питания. Соблюдать режим питания., разучивание новых  подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 17.10 |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности  **Игры на свежем воздухе.**  Подвижные игры  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Комплекс упражнений для утренней гимнастики.  Разучивание игры: «Лиса и куры» | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 18.10 |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Знакомство с понятиями «эстафета», «соревнование».  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передачи мяча, познакомить с понятиями «эстафета», «соревнование» | ОРУ в движении.  Введение понятий: «эстафета, соревнование»  Обучение технике передачи мяча  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 21.10 |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение передаче мяча. Закрепление понятий «эстафета», «соревнование».  *Урок закрепления* | Закрепить навыки передачи мяча, познакомить с понятиями «эстафета», «соревнование» | Разучивание физминуток на развитие различных групп мышц. | Разучивание новых подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями  Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  Овладение техникой передачи мяча, употребление в речи новых терминов | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием передачи мяча, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 24.10 |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности  **Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом  *Комбинированный урок* | Проведение инструктажа по технике безопасности на спортивной площадке во время игровых упражнений. Развитие координационных качеств, разучить новую игру | Рекомендации по подбору одежды для занятия спортом и физкультурой.  Разучивание игр с мячом: «Метко в цель»; «Кто дальше бросит» | Физминутки на различные группы мышц. Разучить новые  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 25.10 |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности.Совершенствование передачи мяча.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передачи мяча, повторить построения и перестроения | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Определить правила выбора спортивной одежды.  Овладение техникой передачи мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*:Совершенствовать прием передачи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 28.10 |
| 26 | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование передачи мяча.  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки передачи мяча, повторить построения и перестроения | Беседа: «Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. «  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*  *Совершенствование техники передачи мяча* | Овладение техникой передачи мяча Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 07.11 |
| 27 | **Игры на свежем воздухе.**  Инструктаж по технике безопасности.  Игры с мячом .  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки ,развитие внимания, мышления, двигательных качеств | ОРУ в движении. Игры: «Метко в цель», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Разучить подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями. Освоение видов закаливания.и  их правильное использование. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 08.11 |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать игровые навыки, развитие чувства ритма в упражнениях и ходьбе, внимания, мышления, двигательных качеств | Строевая подготовка  ОРУ в движении.  Отработка чувства ритма в ходьбе и упражнениях  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уяснение и выполнение ритмических движений в развивающих упражнениях и ходьбе | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 11.11 |
| 29 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки, развитие чувства ритма в упражнениях и ходьбе, внимания, мышления, двигательных качеств | Строевая подготовка  ОРУ в движении.  Отработка чувства ритма в ходьбе и упражнениях  Игры: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 14.11 |
| 30 | **Игры на свежем воздухе.**  Инструктаж по технике безопасности  Игры с большим мячом  *Урок закрепления* | Совершенствовать игровые навыки ,развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Разучивание игр с большим мячом  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ритмические движения,  знать симптомы заболеваний и правила борьбы с ними | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 15.11 |
| 31 | Инструктаж по технике безопасностиПередвижения с изменением направления (змейкой).  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки передвижения с изменением направления «змейкой» | ОРУ в движении. Разучивание бега «змейкой» Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение навыками бега «змейкой»  Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой» | 18.11 |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности.Передвижения с изменением направления (змейкой).  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки передвижения с изменением направления «змейкой» | ОРУ в движении. Разучивание бега «змейкой» Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой» | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить передвижение с изменением направления «змейкой | 21.11 |
| 33 | Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности  Игры и эстафеты  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладение навыками бега «змейкой»  Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствовать прием передачи мячи, разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 22.11 |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Урок усвоения нового материала* | Совершенствовать навыки ловли и хвата теннисного мяча | ОРУ в движении.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение ловлей и хватом теннисного мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча, совершенствовать ,передвижение с изменением направления «змейкой | 25.11 |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать навыки ловли и хвата теннисного мяча | ОРУ в движении.  Обучение ловле и хвату теннисного мяча Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладение ловлей и хватом теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и хвата теннисного мяча , совершенствовать передвижение с изменением направления «змейкой | 28.11 |
| 36 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Игры в беге.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать игровые навыки, разучить новые подвижные игры | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча .Разучивание игр: «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенечки» | Выполнять строевые команды  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 29.11 |
| 37 | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, игровые действия, развивать гибкость, ловкость | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение строевых команд  Овладение игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 02.12 |
| 38 | Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, игровые действия, развивать гибкость, ловкость | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями при проведении эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, ловлей мяча, стартом из положения сидя, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 05.12` |
| 39 | Игры на свежем воздухе.Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Строевая подготовка.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники передачи мяча .Выполнение старта из положения сидя | Выполнение строевых команд  Освоение стартом из положения сидя | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 06.12 |
| 40 | Инструктаж по технике безопасности.Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, развивать гибкость, ловкость | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей  Разучивание новых эстафет | Выполнение строевых команд  Освоение правил эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости | 09.12 |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности.Разучивание новых эстафет.  Развитие гибкости, ловкости.  *Комбинированный урок* | Разучить новые эстафеты, развивать гибкость, ловкость | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей  Разучивание новых эстафет Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Освоение акробатических упражнений, разучивание новой игры на развитие гибкости | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые эстафеты, подвижные игры с бегом, ловлей мяча, прыжками на развитие \гибкости, ловкости | 12.12 |
| 42 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Эстафеты  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | Разучивание новых эстафет с мячом | Выполнять игровые действия , их элементы раздельно и в комбинации | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 13.12 |
| 43 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение игровым действиям и новым движениям.  *Урок усвоения нового материала* | Разучить игровые действия и новые движения | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями эстафет | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 16.12 |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие  скоростно-силовых качеств  *Урок закрепления* | Разучить игровые действия и новые движения, развивать скоростно-силовые качества | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Овладеть игровыми действиями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые игровые действия и новые движения, развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 19.12 |
| 45 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности.  Спортивный игры  *Урок усвоения нового материала* | Укрепление здоровья | Правила безопасности при проведении спортивных игр на площадке  Разучивание новых спортивных игр | Выполнять условия спортивных игр, развитие двигательных качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 20.12 |
| 46 | **Лыжная подготовка. 12ч**  Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности  *Усвоение нового материала* | Знакомство с правилами безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах | Правила безопасности при катании на лыжах.  Обучение перестроению на лыжах, передвижению на лыжах двумя способами | Освоениеумениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, приемы передвижения на лыжах | 23.12 |
| 47 | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Усвоение нового материала* | Повторение правил безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом | . Правила безопасности при катании на лыжах.  Обучение перестроению на лыжах, передвижению на лыжах двумя способами | Освоениеумениями контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  Соблюдение  Правил техники безопасности при катании на лыжах | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 26.12 |
| 48 | Инструктаж по ТБ.  **Игры на свежем воздухе**  *Усвоение нового материала* | Укрепление здоровья детей | ОРУ. Построение.  Разучивание игр на воздухе | Играть в подвижные игры на воздухе, укреплять здоровье. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | 27.12 |
| 49 | Инструктаж по ТБ.  Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  *Закрепление изучаемого материала*  . | Повторение правил безопасности при катании на лыжах. Ознакомить с построением с лыжами, обучать  передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом | Инструктаж по ТБ. Беседа о закаливании и правильном дыхании при передвижении на лыжах. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 30.12 |
| 50 | Инструктаж по ТБ.  Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах.  *Усвоение нового материала* | Ознакомить с размыканием приставным шагом на лыжах влево и вправо | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами | Соблюдать  правила техники безопасности при катании на лыжах, овладение техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, уметь выполнять размыкание приставными шагами влево и вправо | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом, закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 13.01 |
| 51 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  *Урок усвоения нового материала* | Укрепление здоровья | Инструктаж по технике безопасности. Игры на воздухе с целью закаливания. | Усвоение правил игры, необходимости развития жизненно важных физических качеств | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | 16.01 |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности  Обучение технике поворотов переступанием.  *Усвоение нового материала* | Ознакомить с размыканием приставным шагом на лыжах влево и вправо, обучить технике поворотов переступанием | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 17.01 |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скользящим шагом по лыжне.  *Урок закрепления* | Инструктаж по ТБ.  Совершенствовать технику поворотов переступанием,  движения на лыжах скользящим шагом с активной работой рук | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Совершенствование техники поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 20.01 |
| 54 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности.  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, быстроты реакции | Инструктаж по технике безопасности  Разучивание новых игр | Осознание необходимости здоровьесбережения | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | 23.01 |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности.  Спуск со склона в основной стойке и подъем на склон .  *Усвоение нового материала* | Учить технике спуска со склона и подъема на склон | Построение. Инструктаж по технике безопасности. Техника подъема и спуска со склона | Освоение техники передвижения скользящим шагом по лыжне, спуска и подъема со склона | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику спуска со склона в основной стойке и подъема на склон,поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 24.01 |
| 56 | Инструктаж по технике безопасности.Совершенствование техники поворотов переступанием  *Комбинированный урок*  . | Закрепить размыкание приставным шагом на лыжах влево и вправо, технику поворотов переступанием | Инструктаж по ТБ. Практическая работа: отработка техники передвижения на лыжах, размыкание в шеренге вправо и влево приставными шагами.  Техника поворотов переступанием | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику поворотов переступанием , закрепить построение с лыжами, технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом | 27.01 |
| 57 | **Народные игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, быстроты реакции | Инструктаж по технике безопасности  Разучивание новых игр | Освоение техники поворотов переступанием | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые зимние игры, прогулка на лыжах | 30.01 |
| 58 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Усвоение нового материала* | Провести инструктаж по технике безопасности, совершенствовать навыков ведения мяча, обучить технике ловли и ведения баскетбольного мяча | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | 31.01 |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности.  Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  *Урок закрепления* | Провести инструктаж по технике безопасности, совершенствовать навыков ведения мяча, обучить технике ловли и ведения баскетбольного мяча | . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Овладение навыками ловли мяча, ведения мяча  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить приемы ловли и ведения баскетбольного мяча | 03.02 |
| 60 | **Игры с мячом на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Усвоение правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, и их исправление | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 06.02 |
| 61 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка».  *Усвоение нового материала* | Обучить перекатам назад и на бок. Развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Перекаты назад, на бок Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств рук | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | 07.02 |
| 62 | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок.  *Усвоение нового материала* | Обучить перекатам назад и на бок. | . ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Перекаты назад, на бок | Овладеть техникой выполнения перекатов назад и на бок  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику переката назад, на бок, развивать скоростно-силовые качества рук в игровых упражнениях | 10.02 |
| 63 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности Разучивание игры «Удочка».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Перекаты назад, на бок | Осознание необходимости здоровье  сбережения, разучивание спортивных игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, | 13.02 |
| 64 | Инструктаж по технике безопасностиОбучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».  *Усвоение нового материала* | Обучить технике выполнения кувырка вперед, разучить игру: «Поймай мышку!» | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай мышку». Развитие координационных способностей. Кувырок вперед | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | 14.02 |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение кувырку вперед.  *Урок закрепления* | Закрепить технику кувырка вперед, совершенствовать разновидности ходьбы, координационные способности | ОРУ. Построение. Разновидности ходьбы. Эстафеты с мячами.  Кувырок вперед. Развитие координационных способностей | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику кувырка вперед, разучить новую игру | 17.02 |
| 66 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Поймай мышку».  *Урок закрепления* | Укреплять здоровье, развивать двигательную активность и быстроту реакции | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай мышку». Развитие координационных способностей. | Технически правильное выполнение двигательных действий. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и 02взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания,ловкости | 27.02 |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест».  *Усвоение нового материала* | Обучить прыжкам со скамейки, совершенствовать кувырок вперед, лазание, разучить игру «Перемена мест» | . ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки со скамейки, кувырок вперед, лазание Подвижная игра «Перемена мест».. | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки, закрепить технику кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | 28.02 |
| 68 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.  Урок закрепления | Обучить прыжкам со скамейки, совершенствовать кувырок вперед, лазание, разучить игру «Перемена мест» | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Прыжки со скамейки, кувырок вперед, лазание | Овладеть техникой выполнения кувырка вперед, лазание, прыжки со скамейки  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка со скамейки ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | 03.03 |
| 69 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Игра «Перемена мест»  *Комбинированный урок* | Укреплять здоровье, развивать двигательную активность и быстроту реакции | Построение. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перемена мест». Развитие координационных способностей | Правильно выполнять основные движения в прыжках; Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости | 06.03 |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.  *Урок закрепления* | Отработать технику лазания по гимнастической стенке, технику прыжка с высоты, технику кувырка вперед | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, прыжки с высоты, кувырок вперед. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты , в кувырках Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | 07.03 |
| 71 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.  *Усвоение нового материала* | Отработать технику лазания по гимнастической стенке, технику прыжка с высоты, технику кувырка вперед | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | Правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты , в кувырках , разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику лазания по гимнастической стенке, ,кувырка вперед, лазания, разучить новую игру | 10.03 |
| 72 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности.  *Урок закрепления* | Учить осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». «Удочка» Развитие координационных способностей Развитие выносливости Подвижная игра «Пятнашки».. | Правильно выполнять основные движения в прыжках; беге, метании, осваивать правила и условия игр | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости | 13.03 |
| 73 | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».  *Усвоение нового материала* | Закрепить выполнение упражнений на формирование осанки, развитие равновесия, разучить игру «Альпинисты» | Построение ОРУ. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Игра «Альпинисты» | Разучивание подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие внимания, ловкости, пластики | 14.03 |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей  *Усвоение нового материала* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Построение. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Овладеть скоростно-силовыми способностями, техникой ловли и броска теннисного мяча | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику броска и ловли теннисного мяча, новые спортивные игры с элементами гимнастики, бегом, прыжками на развитие силовых качеств | 17.03 |
| 75 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности **.**  Разучить игру «Салки с мячом».  *Урок закрепления* | Учить осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр. | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Игра «Салки с мячом» | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости | 20.03 |
| 76 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Построение. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | 21.03 |
| 77 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | 24.03 |
| 78 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности.  Разучить игру «Салки с мячом».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые спортивные игры с бегом, с мячом, прыжками на развитие внимания, ловкости | 03.04 |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом»  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Выполнение броска и ловли теннисного мяча разными способами | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | 04.04 |
| 80 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | 07.04 |
| 81 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игр и развивающих игр с мячом  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Разучить новые подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | 10.04 |
| 82 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  *Урок закрепления* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать скоростно-силовые способности | ОРУ. Бросок и ловля теннисного мяча Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча | 11.04 |
| 83 | Инструктаж по технике безопасности.Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | ОРУ. Построение Перестроение. Техника ходьбы и бега. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Освоение техники ходьбы и бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | 14.04 |
| 84 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Разучивание игры | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | 17.04 |
| 85 | Инструктаж по технике безопасности.Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  *Комбинированный урок* | Формирование понятия «короткая дистанция», отработать технику броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | ОРУ. Построение Перестроение. Техника ходьбы и бега. Бросок и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | . Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча, совершенствовать технику ходьбы и бега | 18.04 |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге  *Комбинированный урок* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения.. Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | 21.04 |
| 87 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Игры с мячом  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением Игры с мячом | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, овладение техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры с мячом, | 24.04 |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности.Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения.. Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, метании мяча, бегать с максимальной скоростью до 60 м. Понятие *короткая дистанция* | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | 25.04 |
| 89 | Инструктаж по технике безопасностиСовершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча из-за головы, технику медленного бега | ОРУ. Гимнастические упражнения.. Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра «Попади в мяч». | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой медленного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | 28.04 |
| 90 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  Разучивание игры «День и ночь».  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие игры | 02.05 |
| 91 | Инструктаж по технике безопасности.Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.  *Урок закрепления* | Совершенствовать навыки броска и ловли теннисного мяча | ОРУ. Гимнастические упражнения.. Бросок и ловля теннисного мяча. Медленный бег. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить прием броска и ловли теннисного мяча из-за головы, совершенствовать технику ходьбы и бега в медленном темпе | 05.05 |
| 92 | Инструктаж по технике безопасности.Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.  *Урок проверки знаний* | Совершенствовать технику челночного бега, развивать и контролировать силовые и скоростно-силовые способности мышц рук | .Построение. ОРУ .Челночный бег. Контроль за двигательными качествами. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Овладеть основными движениями в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, техникой, медленного бега, челночного бега | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить челночный бег, контролировать двигательные качества: ловкость, гибкость | 12.05 |
| 93 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  *Урок закрепления* | Укрепление здоровья | ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | 15.05 |
| 94 | Инструктаж по технике безопасности.Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.  *Урок проверки знаний* | Совершенствовать технику прыжка в длину с места и с разбега, закрепить навыки броска и ловли теннисного мяча | Построение Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.. Прыжок в длину с разбега  Построение. ОРУ . Контроль за двигательными качествами. Подтягивание Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Освоение техники прыжка в длину с места и с разбега Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику прыжка в длину с места, с разбега | 16.05 |
| 95 | Инструктаж по технике безопасностиКонтроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с  большим мячом  *Комбинированный урок* | Совершенствовать технику прыжка в длину с места и с разбега, закрепить навыки броска и ловли теннисного мяча | Построение. ОРУ . Контроль за двигательными качествами. Подтягивание Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Разучить подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить технику подтягивания | 19.05 |
| 96 | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности  *Комбинированный урок* | Укрепление здоровья | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Выполнять точно условия подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*: Разучить новые развивающие и укрепляющие игры | 22.05 |
| 97-98 | Инструктаж по технике безопасности.Обучение ведению мяча.  Совершенствование прыжков через скакалку.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Комбинированный урок* | Совершенствовать технику поднимания туловища за 1 минуту, прыжки через короткую скакалку, закрепить навыки прыжка в длину с места | Построение. ОРУ. Контроль двигательных качеств—поднимание туловища за 1 минуту, | Овладение техникой поднимания туловища за 1 минуту  Соблюдение правил подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные*Разучить технику прыжка через короткую скакалку, совершенствовать поднимания туловища за 1 минуту | 23.05  26.05 |
| 99 | Инструктаж по технике безопасности.Итоговый урок Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  *Урок проверки знаний* | Провести контрольные тесты | Тесты: скоростные, силовые, на гибкость, на выносливость,, координационные | Проверка умений выполнять тесты скоростные, координационные, на гибкость, выносливость | *Коммуникативные*: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Личностные:* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Регулятивные*: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  *Познавательные* Проверка развития двигательных качеств  Проведение контрольных тестов | 29.05 |

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

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

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

Обручи, скакалки.

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

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре