

Школа п.Третий Решающий филиал МОУ СОШ х.Бурковский

**Рабочая программа
по физической культуре для 1 класса
на 2021 - 2022 учебный год
УМК «Школа России»
(В.И. Лях, А.А. Зданевич)
учитель: Гаиткулова О.И.**

Согласовано.
Методист _____ Молоканова Н.А.

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов.
Протокол №1 от __.08.2021г.
Руководитель МО _____ Гаиткулова О.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена для 1 класса в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для I-IV классов);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.368521);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена ФУМО от 08.04.2015 № 1/15) в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию;
- [Концепция](#) преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Примерной общей образовательной программе (ПООП);
- Учебного плана МОУ СОШ х.Бурковский на 2021 - 2022 учебный год;
- Программа воспитания МОУ СОШ х.Бурковский.
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа реализуется на основе УМК:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.

Разработана в целях конкретизации содержания общеобразовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические

учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в базисном учебном плане:

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 99 часов (33 учебные недели).

Формы организации учебного процесса: урок, урок-игра.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из вися лёжа, поднимание туловища.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину с разбега, многоскоки;
- 8 прыжков;
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу,
- броски и ловля мяча отскоком от стены,
- броски и ловля мяча над собой.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- «У медведя во бору»;
- «Раки»;
- «Тройка»;
- «Бой петухов»;
- «Совушка»;

- «Салки-догонялки»;
- «Альпинисты»;
- «Змейка»;
- «Не урони мешочек»;
- «Петрушка на скамейке»;
- «Пройди бесшумно»;
- «Через холодный ручей»;
- игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Не оступись»;
- «Пятнашки»;
- «Волк во рву»;
- «Кто быстрее»;
- «Горелки»; «Рыбки»;
- «Салки на болоте»;
- «Пингвины с мячом»;
- «Быстро по местам»;
- «К своим флажкам»;
- «Точно в мишень»;
- «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»

Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате учащиеся научатся:

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

Учащиеся получают возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять передвижения на лыжах

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. 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 поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРОГРАММА 1 класс (99 часов)

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|-----|----------------------------------------|------------------|
| 1. | <i>Базовая часть</i> | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | <i>Вариативная часть</i> | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
| | Итого | 99 |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | девочки | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | без учета | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|--|--|
| | времени | | | | | |
|--|---------|--|--|--|--|--|

Учебно-методическое обеспечение:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Флажки: размёточные с опорой, стартовые.
12. Лента финишная.
13. Рулетка измерительная.
14. Лыжи детские.
15. Щит баскетбольный тренировочный.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Сетка волейбольная.
18. Стол, сетка и ракетки для игры в настольный теннис.
19. Аптечка.
20. Аудиозаписи. Аудиомагнитофон.

Календарно-тематическое планирование:

| Раздел | Описание раздела | Тема урока | Кол-во часов | Содержание урока | Материалы, пособия | Домашнее задание | Подробности урока | Предметно-информ. составл. | Деятельности о-коммуник. составл. | Ценностно-ориентац. составл. |
|----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика – 11 часов | 1 | Ходьба и бег | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | изучение нового материала | осуществляют действия по образцу и заданному правилу, находят необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 2 | Ходьба и бег | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | осуществляют действия по образцу и заданному правилу, находят необходимую информацию | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | дистанция». Развитие скоростных качеств | | | | информаци ю. | | освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| | 3 | Ходьба и бег | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| | 4 | Ходьба и бег | 1 | Понятие «короткая дистанция» | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| | | | | | | | | | | отзывчивости. |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | |
| 6 | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | изучение нового материала | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 7 | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| | 8 | Прыжки | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комбинированный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| | 9 | Бросок малого мяча | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | изучение нового материала | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 10 | Бросок малого мяча | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комбинированный | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 11 | Бросок малого мяч | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комбинированный | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | вопросов. | освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| Подвижные игры – 20 часов | 12 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | изучение нового материала | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 13 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 14 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 15 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 16 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 17 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | выходы из спорных ситуаций. |
| | 18 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 19 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 20 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 21 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 22 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 23 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | комплексный | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 24 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать | слушать и слышать друга, | развитие навыков сотрудничества |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | задания | | ать познавательные цели, сохранять заданную цель. | устанавливать рабочие отношения. | со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 25 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 26 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | комплексный | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 27 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | способностей | | | | сохранять заданную цель. | | социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 28 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 29 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | комплексный | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 30 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 31 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | Без домашнего задания | совершенствования | самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| Гимнастика 17 часов. | 32 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | изучение нового материала | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| 34 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | и. | | справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 35 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 36 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | | за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| 37 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоенной социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. | |
| 38 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | изучение нового материала | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоенной | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | | | | преодоление препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | коммуникации | социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 39 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 40 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические | Без домашнего | комплексный | осознавать самого себя как | работать в группе, с достаточной | развитие мотивов учебной |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | палки, скакалки. | задания | | движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| 41 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | совершенствования | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | | | | | | | | | | эстетических потребностей и ценностей. |
| 42 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | совершенствования | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. | |
| 43 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. | Без домашнего задания | совершенствования | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | результат своей деятельности. | | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| 44 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | Без домашнего задания | изучение нового материала | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | |
| 45 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | Без домашнего задания | комплексный | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 46 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | Без домашнего задания | комплексный | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | с достаточной полнотой и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга и учителя. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | |
| 47 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | Без домашнего задания | комплексный | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | с достаточной полнотой и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга и учителя. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 48 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | Без домашнего задания | комплексный | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друга и учителя. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| Кроссовая подготовка 10 часов. | 49 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м. | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | изучение нового материала | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 50 | Равномерный бег (4 мин). | 1 | Повторить построение с | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства | организовывать и | развитие этических |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Чередование ходьбы, бега. | | лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | | го задания | | саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 51 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега. | 1 | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м. | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 52 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. | | | | | | и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 53 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук. | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 54 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 55 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со | секундомер, рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | склона.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | | | | решении задач. | зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 56 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок.Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | секундомер,рулетка,фишки,флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 57 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега | 1 | Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | секундомер,рулетка,фишки,флажки. | Без домашнего задания | комплексный | использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| | 58 | Равномерный | 1 | Совершенствовать | секундомер,рулетка,фишки,флажки. | Без | комплексный | использовать | организовывать | развитие |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | бег 8 мин. чередование ходьбы и бега. | | технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага. | лажки. | домашнее задание | | в средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. | и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| Гимнастика 9 часов. | 59 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | изучение нового материала | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 60 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую | работать в группе, с достаточной полнотой | развитие мотивов учебной деятельности и |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | | | | силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 61 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| | | | | | | | | | | потребностей и ценностей. |
| 62 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей. | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | изучение нового материала | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. | |
| 63 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | свой деятельность и. | | нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 64 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 65 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | «Светофор». Развитие силовых способностей. | | | | самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | | ти и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 66 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| | 67 | Опорный прыжок, лазание | 1 | Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | маты, гимнастическая скамья, фишки, мячи | Без домашнего задания | комплексный | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою | работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|----|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | | | | способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | задачами и условиями коммуникации | принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. |
| Подвижные игры на основе баскетбола 15 часа. | 68 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | изучение нового материала | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 69 | Подвижные игры на основе | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего | совершенствования | владеть средствами саморегуляц | эффективно сотрудничать и | развитие этических чувств, |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | баскетбола | | «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | | задания | | ии и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 71 | Подвижные | 1 | Бросок мяча снизу | баскетбольные | Без | комплексный | владеть | эффективно | развитие |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | игры на основе баскетбола | | на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | мячи, фишки, свисток. | домашнего задания | | средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | | | | | | | | | | ситуаций. |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | выходы из спорных ситуаций. |
| | 75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | комплексный | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 76 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 77 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 78 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 79 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | комплексный | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | 80 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | баскетбольные мячи, фишки, свисток. | Без домашнего задания | совершенствования | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 82 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | секундомер, скакалка, мяч | Без домашнего задания | комплексный | владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. | эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----|--------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| Легкая атлетика – 17 часов | 83 | Ходьба и бег | 1 | ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | секундомер, скакалка, мяч | Без домашнего задания | изучение нового материала | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 84 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 85 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 86 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | скоростных способностей. | | | | необходимую информацию. | | |
| | 87 | Метание мяча | 1 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | изучение нового материала | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 88 | Метание мяча | 1 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 89 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| | 90 | Ходьба и бег | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 91 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 92 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 93 | Ходьба и бег | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | работать в группе, устанавливать рабочие отношения. |
| | 94 | Метание мяча | 1 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 95 | Метание мяча | 1 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | Без домашнего задания | комплексный | видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель. | сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| | 96 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | изучение нового материала | адекватно понимать оценку взрослого и | охранять доброжелательное отношение друг к другу, | развитие этических чувств, доброжелательн |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------|---|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | | | | сверстников. | устанавливать рабочие отношения. | ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 97 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| | | | | | | | | | | здоровый образ жизни. |
| 98 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | |
| 99 | Прыжки | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | Без домашнего задания | комплексный | адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | охранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | |

