**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Черемшанская средняя общеобразовательная школа-**

**Первопесьяновская средняя общеобразовательная школа**

**п. Заозёрный, Ишимский район, Тюменская область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ОМО Протокол от «30» августа 2017 г. №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Пайцева | СОГЛАСОВАНОСтарший методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Б.Шпаковская | УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУЧеремшанская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Е. БолтуновПриказ от «31» августа 2017 г. №158/10  |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура», 3 класс**

**на 2017 -2018 учебный год**

 **Составитель**: ***учитель***

  ***Боброва Любовь Борисовна***

**п. Заозёрный**

**2017 год**

 Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (изменение от 31.12. 2015г.), примерной программой начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования начальной школы и авторской про­граммы «Физическая культура» (авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.)

 В федеральном базисном учебном плане на изуче­ние физической культуре в 3 классе отводится 102 часа .

 По учебному плану филиала МАОУ Черемшанская СОШ – Первопесьяновская СОШ, на преподавание физической культуры в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Соответственно программа рассчитана на 102 учебных часов в год

 **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение 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) овладение умениями организовывать 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-­оздоровительная деятельность.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1)мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2)кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное содержание** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика**  | 12 |
| Кроссовая подготовка | 10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
|  Подвижные игры на основе баскетбола  | 6 |
| Лыжная подготовка  | 14 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 15 |
| Легкая атлетика | 9 |
| Подвижные игры | 18 |
|  | 102 часа |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема и тип урока** | **Цели** | **Содержание** | **Ожидаемые результаты** | **Дата** | **Факт** |
| **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |  |
| 1 |  Ходьба с изменением длины и частоты шаговВлияние л/а на организм школьника.Инструктаж по ТБ.  | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Пустое место». Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации | 01.09 |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 06.09 |  |
| 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 07.09 |  |
| 4 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | 08.09 |  |
| 5 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | 13.09 |  |
| 6 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных спо­собностей. Р.К. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование правил самостоятельной подготовки к занятиям;организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | 14.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Бег на результат (30, 60 м). | Развитие скоростно-силовых способностей. | Бег на результат (30, 60 м).. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Р.К.Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | 15.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на точность приземленияСоставление режима дня. | Прыжок в длину с разбега на точность приземления | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | 20.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.  | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, гигиена, утренняя зарядка, правильное питание оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.) | 21.09 |  |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.  | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | 22.09 |  |
| 11 |  Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Формировать умения метать из различных положений на дальность и в цель | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.  | метать из различных положений на дальность и в цель | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), | 27.09 |  |
| 12 | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.Выполнение простейших закаливающих процедур | Формировать умения метать из различных положений на дальность и в цель | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. Р.К. Выявление работающих мышц | метать из различных положений на дальность и в цель | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.),  | 28.09 |  |
| Кроссовая подготовка (10ч.) |
| 13 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе ( 10 мин); чередовать ходьбу с бегом  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;и отношения между объектами и процессами | 29.09 |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе ( 10 мин); чередовать ходьбу с бегом  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;и отношения между объектами и процессами | 04.10 |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе ( 10 мин); чередовать ходьбу с бегом  | Формирование правил самостоятельной подготовки к занятиям;организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | 05.10 |  |
| 16 | Бег по пересеченной местностикомплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе ( 10 мин); чередовать ходьбу с бегом  | Формирование правил самостоятельной подготовки к занятиям;организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | 06.10 |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге |  Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки ». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств; | 11.10 |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности**История возникновения комплекса ГТО** | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге |  Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств | 12.10 |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки ». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств | 13.10 |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой ». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств | 18.10 |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой ». Развитие выносливости |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.) | 19.10 |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Кросс ( 1 км) по пересеченной местности. Игра «Гуси-лебеди»Р.К. Изменение роста, веса и силы мышц |  бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств | 20.10 |  |
|  Гимнастика с элементами акробатики (18 ч) |  |
| 23 |  ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | 25.10 |  |
| 24 | ОРУ. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!» и тд. | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» Т.Б. | выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | 26.10 |  |
| 25 | ОРУ. Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках | Формировать умения выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. . | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 27.10 |  |
| 26 | Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.  | Формировать умения выполнять висы и упоры | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. . | выполнять висы и упоры | 08.11 |  |
| 27 | Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств.  | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; | 09.11 |  |
| 28 | Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств.  | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | 10.11 |  |
| 29 | Мост.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | Формировать умения выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств.  | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 15.11 |  |
| 30 | ОРУ в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | Формировать умения: выполнять висы и упоры, под­тягивания в висе | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие скоростно-силовых качеств.  | выполнять висы и упоры, под­тягивания в висе | 16.11 |  |
| 31 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату;  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие скоростно-силовых качеств.  | лазать по гимнастической стенке | уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | 17.11 |  |
| 32 | ОРУ с обручами. Висы. Преодоление препятствий. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке | ОРУ в движении. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие скоростно-силовых качеств.  | лазать по гимнастической стенке | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | 22.11 |  |
| 33 | ОРУ с обручами. Висы. Преодоление препятствийИзмерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Формировать умения лазать по гимнастической стенке | ОРУ в движении. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие скоростно-силовых качеств.  | лазать по гимнастической стенке | 23.11 |  |
| 34 | Висы. ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, выполнять висы | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | лазать по гимнастической стенке, выполнять висы | 24.11 |  |
| 35 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игры. | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | 29.11 |  |
| 36 | ОРУ в движении. Лазание по канату. | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «осадка картофеля». Развитие скоростно-силовых качеств.  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | 30.11 |  |
| 37 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. **Структура и содержание Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса ГТО.** | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Р.К. Эмоции их регулирование физ.упражнениями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | 01.12 |  |
| 38 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | 06.12 |  |
| 39 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 07.12 |  |
| 40 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | Формировать умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Резиночка». Развитие скоростно-силовых качеств.  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 08.12 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч) |  |
| 41 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движенииИстория возникновения баскетбола. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Передал-садись». Развитие координационных спо­собностей.  | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; | 13.12 |  |
| 42 | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей.  | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества | 14.12 |  |
| 43 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  | 15.12 |  |
| 44 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижныхигр; играть в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 20.12 |  |
| 45 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскокомФизические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей.  | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 21.12 |  |
| 46 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных спо­собностей.  | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 22.12 |  |
| Лыжная подготовка (14 ч) |  |
| 47 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.  |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 27.12 |  |
| 48 | Передвижение ступающим шагом в шеренге.Преодоление ворот при спуске | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.  | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов | 28.12 |  |
| 49 |  Передвижение скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов | 29.12 |  |
| 50 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.Попеременный двухшажный ходСпуск со склона в низкой стойке | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; | 11.01 |  |
| 51 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклонОсобенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 12.01 |  |
| 52 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъём на склон лесенкой. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 17.01 |  |
| 53 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием в движении. Торможение плугом | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 18.01 |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками до 1500 м в умеренном темпе. Подъем на склон полуелочкой | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 19.01 |  |
| 55 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.Подъем на склон полуелочкой | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 24.01 |  |
| 56 | Спуски и подъемы.Эстафета | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Вызов номеров» |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения | 25.01 |  |
| 57 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками до2 кмЭстафета | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 26.01 |  |
| 58 | Передвижение скользящим шагом дистанции до2 км. | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» Р.К. Контроль за выполнением физ.упражнений. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 31.01 |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход.Лыжная эстафета | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 01.02 |  |
| 60 | Поворот переступанием в движенииСпуски в основной стойке, подъем «полуёлочкой».Торможение «плугом». 1000м на время | Формировать умения: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». |  правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | 02.02 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч) |  |
| 61 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в треугольнике | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог;  | 07.02 |  |
| 62 | ОРУ. Эстафеты. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 08.02 |  |
| 63 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу, в треугольнике. Ведение мяча правой (левой) рукой.  | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов | 09.02 |  |
| 64 | Бросок мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 14.02 |  |
| 65 | ОРУ. Играв мини-баскетбол**Нормативно-тестирующая часть** комплекса ГТО: 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;3) рекомендации к недельному двигательному режиму. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 15.02 |  |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. координационных способностей | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 16.02 |  |
| 67 | Эстафеты. Игра «Попади в цель». | Формировать умения лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей.  | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов | 21.02 |  |
| 68 | Игра в мини-баскетболКомплексы упражнений на развитие физических качеств. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 22.02 |  |
| 69 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.  | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | 28.02 |  |
| 70 | ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов | 01.03 |  |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей.  | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижныхигр; играть в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 02.03 |  |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.  | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 07.03 |  |
| 73 | Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 14.03 |  |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | 15.03 |  |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | Формировать умения владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; | 16.03 |  |
| Легкая атлетика (9 ч) |  |
| 76 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.  | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | 21.03 |  |
| 77 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.  | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростныхспособностей.  | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 22.03 |  |
| 78 | Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Бездомный заяц». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей.  | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 23.03 |  |
| 79 | Бег на результат (30, 60м),  | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростныхспособностей. | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 04.04 |  |
| 80 | Круговая эстафета. Игра «Невод». | Формировать умения правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.  | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 05.04 |  |
| 81 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.  |  правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;определение общей цели и путей её достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  | 06.04 |  |
| 82 | Тройной прыжок с места. | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Метание теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.  | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | 11.04 |  |
| 83 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Формировать умения правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Метание теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.  | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | 12.04 |  |
| 84 | Метание теннисного мяча на дальность. | Формировать умения метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Метание теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.  | метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;готовность слушать собеседника и вести диалог;  | 13.04 |  |
| Подвижные игры (18 ч) |  |
| 85 | ОРУ. Игра «Космонавты».«Заяц без логова»«Разведчики и ча­совые». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,  | 18.04 |  |
| 86 | ОРУ. Игра «Разведчики и часовые».Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;поиск возможностей и способов их улучшения | 19.04 |  |
| 87 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты».  | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 20.04 |  |
| 88 | ОРУ. Эстафеты.Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 25.04 |  |
| 89 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;поиск возможностей и способов их улучшения | 26.04 |  |
| 90 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничестваОказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | 27.04 |  |
| 91 | ОРУ. «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 03.05 |  |
| 92 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 04.05 |  |
| 93 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами».Игра «Пара­шютисты». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 10.05 |  |
| 94 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка».Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 11.05 |  |
| 95 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;поиск возможностей и способов их улучшения; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; | 16.05 |  |
| 96 | ОРУ. Игра «Эстафета зверей».Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами» | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | 17.05 |  |
| 97 | ОРУ..«Метко в цель», «Кузнечики».Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».Комплексы дыхательных упражнений | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 18.05 |  |
| 98 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Невод».Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | 23.05 |  |
| 99 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Западня». Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | 24.05 |  |
| 100 | ОРУ. Игра «Пара­шютисты».Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,  | 25.05 |  |
| 101 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств. | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; | 30.05 |  |
| 102 |  Эстафеты с предметами. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | Формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.  | осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;анализ и поиск ошибок, исправление.  | 31.05 |  |