**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 шагов  Влияние 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 |  |  |
| 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) |  |  |
| 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) |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления  Составление 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 |  |  |
| 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.) |  |  |
| 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 |  |  |
| 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.), |  |  |
| 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.), |  |  |
| **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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности  комплекс 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 |  |  |
| 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; |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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.) |  |  |
| 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 |  |  |
| **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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 | **07.11** |  |
| 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 | **09.11** |  |
| 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; | **13.11** |  |
| 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; | **14.11** |  |
| 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 | **16.11** |  |
| 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 | **20.11** |  |
| 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; | **21.11** |  |
| 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 сотрудничества  Оказание 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; | **23.11** |  |
| 33 | ОРУ с обручами.  Висы. Преодоление препятствий  Измерение 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 | **27.11** |  |
| 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 | **28.11** |  |
| 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 | **30.11** |  |
| 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 | **04.12** |  |
| 37 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.  **Структура и содержание Всероссийского** **физкультурно-спортивного комплекса 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 | **05.12** |  |
| 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 | **07.12** |  |
| 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 | **11.12** |  |
| 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 | **12.12** |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)** | | | | | | |  |
| 41 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  История 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; | **14.12** |  |
| 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 | **18.12** |  |
| 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, | **19.12** |  |
| 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 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 | **21.12** |  |
| 45 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком  Физические 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, пере давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | **25.12** |  |
| 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, пере давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | **26.12** |  |
| **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 | **28.12** |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 50 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.  Попеременный двухшажный ход  Спуск 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; |  |  |
| 51 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон  Особенности 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 57 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками до2 км  Эстафета | 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 сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 60 | Поворот переступанием в движении  Спуски 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 |  |  |
| **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; |  |  |
| 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». Игра в 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  |  |
| 65 | ОРУ. Игра в 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 68 | Игра в мини-баскетбол  Комплексы 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 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 сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  |  |
| 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, пере давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 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, пере давать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 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 |  |  |
| 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; |  |  |
| **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 |  |  |
| 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 скоростных способностей. | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 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 сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  |  |
| 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 скоростных способностей. | правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 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) |  |  |
| 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 сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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; |  |  |
| **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, |  |  |
| 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 сотрудничества  Оказание 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 сотрудничества  Оказание 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; |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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; |  |  |
| 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. |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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. |  |  |
| 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, |  |  |
| 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; |  |  |
| 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. |  |  |