

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ от 25.05.2020 № 51/у



Л.В. Смирнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
по физической культуре для 1 «б» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Михайлова Анна Равилевна

Санкт-Петербург

2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее ФК) для 1 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2010 г.

Программа рассчитана на 99 часов из расчета 3 часа в неделю.

Основанием для разработки данной программы послужили следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями) (ФГОС НОО);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;

11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» ;
13. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 516 Невского района на 2020-2021 учебный год.

Программный материал по ФК делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана школы. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). На изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные и спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

дополнительных образовательных программ.

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 1 класс школы:  
В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 1 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### Личностные результаты

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

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

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

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

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

#### Метапредметные результаты

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

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

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

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

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

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

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 психического),

о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия),

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в первом классе начальной школы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей, силовых качеств, выносливости, прыгучести, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре

### Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе урока			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры	18		12		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20				20
	Всего часов:	99	24	24	16	35

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

#### Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 1 класса начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5с	7,0с
Силовые	Прыжок в длину с места	130см	125см
	Сгибание рук в висе лежа	5раз	4раз
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м	11,0с	11,5с

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

#### Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

1. Спортивный стадион;
2. Баскетбольная, волейбольная площадки;
3. Хоккейная коробка;
4. Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты.
5. Скакалки, обручи, кегли, флажки, кубики.
6. Теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые, набивные мячи.
7. Баскетбольные, волейбольные сетки.
8. Эстафетные палочки.
9. Перекладины.
10. Гимнастические маты, козел.
11. Гимнастические скамейки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Для обучающихся:

Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.



Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип форма урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1	02.09	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по физической культуре	Вводный	Познакомит с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научиться: выполнять действия по образцу. Соблюдать правила поведения в спортивном зале;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную
2	03.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Повторение Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научиться: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Научиться:		

					правилам игры;	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
3	04.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Повторение Прыжок в длину с разбега. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Научиться: правилам игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
4	09.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с	Научиться: выполнять простейший комплекс	Формирование навыка систематического наблюдения за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

		О.Р.У. Повторение Метания мяча. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		места. Обучение технике подтягивания.	ОРУ по образцу; Научиться: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Научиться: правилам игры;	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и
5	10.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Повторение Высокий старт. Бег 1000 м. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Научиться: правилам игры;		

						дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
6	11.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Повторение Бег 30 м. Метания мяча Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Научиться: правилам игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
7	16.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;		

					технике метания мяча. Научиться: правилам игры;	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
8	17.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания . Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
9	18.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Научиться: правилам игры;		
10	23.09	Строевые упражнения. Ходьба и	Игровой	Обучение технике прыжков	Научиться: выполнять простейший		

		медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		через скакалку. Способство вать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ по образцу; Научиться: прыгать через скакалку. Научиться: правилам игры;		
11	24.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровый	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способство вать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Научиться: правилам игры;		
12	25.09	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания	Научиться: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягивать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест

				ия.	ся в положение вис на перекладине		занятий.
13	30.09	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасност и на уроках по подвижным играм.	Научиться: правилам поведения на уроке по подвижным играм. Научиться: выполнять комплекс ОРУ. Научиться: правилам игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять
14	01.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способство вать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Научиться: правилам игры;		
15	02.10	Строевые упражнения. Ходьба и	Игровой	Совершенствование техники	Научиться: выполнять комплекс		

		медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.		передачи и ловли мяча на месте	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Научиться: правилам игры;	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
16	07.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Научиться: правилам игры;		
17	08.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике ведения мяча на месте. Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;		
18	09.10	Строевые	Игровой	Совершенствование	Научиться:		Познавательные: Осмысление, объяснение своего



		упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	й	ование техники ведения мяча на месте. Способство вать развитию физических качеств в игре.	выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей,	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
19	14.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровый	Совершенство вание техники ведения мяча на месте. Способство вать развитию физических качеств в эстафете	Научиться: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;		
20	15.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади	Игровый	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: подтягиваться в положение вис на перекладине Научиться: правилам игры;		

		в мяч».				ценностей и чувств.	и выполнения.
21	16.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
22	21.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: подтягиваться в положение вис на перекладине; Научиться: правилам игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
23	22.10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
24	23.10	Строевые упражнения. Ходьба и	Игровой	Развитие силовых качеств,	Научиться: выполнять комплекс	Развитие этических чувств, доброжелательнос	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

		медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		способствовать развитию физических качеств в игре.	ОРУ; подтягиваться в положении вис на перекладине ; Научится: правилам игры;	ти эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	и и и и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>								
25	05.11	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасност и на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: правилам поведения на уроке по гимнастике. Научится: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
26	06.11	Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Совершенствование техники	Научиться: выполнять комплекс	Формирование навыка систематического		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов

		бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	ый	группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
27	07.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений.		
28	11.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.		
29	12.11	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: выполнять	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

		Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	рованный	техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научиться: технике лазания по гимнастической стенке.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
30	13.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		
31	18.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.		

32	19.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
33	20.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научиться: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
34	25.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
35	26.11	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Научиться: выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	рованный	техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.		
36	27.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		
37	02.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научиться выполнять упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
38	03.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники группировок	Научиться: выполнять комплекс ОРУ;		

		Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.		и, развитие гибкости.	Группировк у присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		
39	04.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатическое упражнение. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		
40	09.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
41	10.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом



					выполнять подтягивания.	нагрузок.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
42	11.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
43	16.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
44	17.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки	Научиться: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в

		Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.		и, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
45	18.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии
46	23.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатическ	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		ие упражнения. Лазание по наклонной скамейке.		акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	акробатические упражнения; лазать по канату.		
47	24.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		
48	25.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

				лазания по канату.			
Подвижные игры							
49	13.01	Т.Б. на уроке по подвижным играм ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	<p>Разновидности подвижных игр с мячом.</p> <p>Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.</p>	<p>Научатся: давать характеристику подвижных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять</p>

						<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
50	14.01	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение</p>	<p>Научиться: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>

				участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.		нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
51	15.01	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

				правилами и соблюдением техники безопасности.			
52	20.01	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированной	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстникам и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
53	21.01	ОРУ. Игры	Комбинированной	Какие	Научиться :	Проявляют	Познавательные: ставят и формулируют

		«Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	и-роvanны й	подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря ? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности..	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
54	22.01	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол в рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Комбин и-роvanны й	Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильно	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию



		способностей		го выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх.	сверстникам и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
55	27.01	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол в рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированная	Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильно го выполнения движения; выполнять командные действия в эстафете	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

				и играх.	время участия в эстафетах.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
56	28.01	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированной	Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильно выполнять движения; выполнять командные действия в эстафете и играх.	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах		
57	29.01	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Комбинированной	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию

		способностей		спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности	сверстникам и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
58	03.02	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений;	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать		

				выполнять командные действия в эстафете и играх	физическую нагрузку во время участия в эстафетах.		
59	04.02	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированной	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
60	05.02	ОРУ. Игры «Паровозик и», «Наступление». Эстафеты. Развитие	Комбинированной	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формирование	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся:		

		скоростно-силовых способностей		ать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	взаимодействовать со сверстниками и в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.		
61	17.02	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх;	Научиться : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Научатся: взаимодействовать со сверстниками и в совместных	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

				развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.	действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
62	18.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит) ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Комбинированной	Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать	Научиться : владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

		способносте й		ствовать с партнёром во время броска и правильно й ловли мяча.	в парах; организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
63	19.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координацио- нных способносте й	Комбин и- рованны й	Как правильно ловить мяч после броска партнёра? Цели: закреплять выполнен ие бросков и ловлю мяча; -учить взаимодей ствовать с партнёром во время броска и правильно й ловли мяча.	Научиться : владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодейств ия с партнёром; организовы-		

					вать и проводить подвижные игры		
64	24.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Комбинированной	Передача мяча Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; -учить технике выполнения передачи мяча снизу	Научиться : владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.



				на месте; разучить игру «Попади в обруч».			
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65	25.02	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технику безопасности и на уроках по подвижным играм; правила игры. Научиться: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания другим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в
66	26.02	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике ведения мяча в шаге. Научиться: правила игры.		
67	03.03	Строевые упражнения. Медленный	Игровой	Совершенствование техники	Научиться: выполнять комплекс		

		бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. правила игры.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
68	04.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.		
69	05.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
70	10.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Развитие силы, способствовать	Научиться: выполнять комплекс ОРУ;		

		Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		развитию физических качеств в игре.	Научиться: правилам игры.	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	
71	11.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков и ловли мяча от груди. Научиться: правилам игры.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
72	12.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
73	17.03	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Научиться: выполнять	Проявляют дисциплинированность	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии

		Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.		техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
74	18.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
75	19.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
76	31.03	Строевые упражнения.	Игровой	Повторить технику	Научиться: технике	Формирование	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

		Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».		безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	безопасности на уроках по подвижным играм. Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
77	01.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.		
78	02.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.		

				х качеств в игре.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
79	07.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
80	08.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Научиться: правилам игры.		

81	09.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.	людей.	
82	14.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Научиться: правилам игры.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
83	15.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.		
84	16.04	Строевые	Игровой	Развитие	Научиться:		

		упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	й	скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; Научиться: правилам игры.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>							
85	21.04	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Научиться: правилам игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности



						<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
86	22.04	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба и медленный бег. О.Р.У.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	Комбинированный	<p>Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Научиться: выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Научиться: технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>Научиться: правилам игры.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>

						основе представлений о нравственных нормах.	инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
87	23.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную
88	28.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Научиться: правилам игры.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную

		легкой атлетики.		х качеств в игре.		и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
89	29.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Научиться: правилам игры.		
90	30.04	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
91	05.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

		старт. Бег 1000 м.		выносливость и.		величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
92	06.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Научиться: правилам игры.		
93	07.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Научиться: правилам игры.		
94	12.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Научиться:	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

		Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		развитию физических качеств в игре.	правилам игры.	нагрузок.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
95	13.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		
96	14.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
97	19.05	Резервное время					
98	20.05						
99	21.05						