

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с учетом требований:

1. Закона РФ «Об Образовании»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для 1 классов образовательных организаций);
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010№1897
4. Распоряжение комитета по образованию от 16.04.2020 №988-р « О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы ,в 2020/2021 учебном году.
5. Распоряжение КО « О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений СПб, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020-2021 учебный год. №1011-р от 21.04.2020
6. 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»
7. Законом РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
8. Программа “Школа России”. На основе авторской программы физического воспитания учащихся 1 классов. Автор: В. И. Лях : М. Просвещение, 2017г. Рекомендовано МО РФ.
9. Национальной доктриной образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000г. № 751
10. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20.
11. На основании учебного плана на 2020-2021 учебный год ГБОУ школы № 104
12. На основании положения «О системе оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по ФГОС»
13. На основании положения «Об охране здоровья обучающихся»

Данная программа предназначена для учеников 1 классов ГБОУ №104 начинающих осваивать программу физической культуры УМК «Физическая культура» автор : В. И. Лях .Программа рассчитана на 99 часа.

**Цель** учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

***Программа обучения физической культуре направлена на*:**

− реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;

− реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

− соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

− расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

− усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений ы физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

***Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального образования в 1 классе имеет следующие особенности***:

* в адаптивный период на уроках используется игровой метод построения занятий; - при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности;
* региональный компонент в изучении физической культуры реализуется через включение в содержание учебного материала кроссовой подготовки.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов/уроков** |
| **1** | **Базовая часть** | 77 |
| 11 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока |
| 1.3 | Подвижные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22 |
|  | Итого | 99 |

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленность, входят:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включатся в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

***Планируемые результаты освоения программы обучающимися***

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

***Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:***

* активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** *освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения*:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** *освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения*:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использование средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Учебно-методические и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014.

# Технические средства обучения и учебное оборудование

* Комплект оборудования для гимнастики.
* Комплект оборудования для ОФП.
* Комплект оборудования для легкой атлетики.
* Комплект оборудования для баскетбола.
* Комплект оборудования для подвижных игр.

# Календарно-тематическое планирование

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Виды деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | **Д/З** |
| **По плану** | **По факту** | ***Предметные*** | ***Метапредметные*** | ***Личностные*** |
|  |  | | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | |
| 1 |  |  | Экскурсия в страну  Спортландию. Правила проведения в спортивном зале на уроке. Ходьба и бег  9развивающий урок). | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила безопасности при выполнении упражнений. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Планировать собственную деятельность во время урока. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м.Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Иметь** представление о короткой дистанции. | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.  Знать понятие «короткая дистанция». | Планировать собственную деятельность во время урока. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  |  | Ходьба и бег. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м*.* Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. | **Демонстрировать**  технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |
| 4 |  |  | Ходьба и бег (развивающий урок). | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 60 м*.* Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | **Демонстрировать**  технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.. | Комплекс 1 |
| 5 |  |  | Ходьба и бег | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м*.* ОРУ. Ходьба с высоким поднимание бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | **Демонстрировать**  технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  |  | Прыжки. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие ско-ростносиловых качеств. | **Осваивать** технику прыжков различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность во время урока. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 1 |
| 7 |  |  | Прыжки (развивающий урок). | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств. | **Осваивать** технику прыжков различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |
| 8 |  |  | Прыжки. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. | **Демонстрировать**  технику прыжков различными способами. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. Знать жизненно важные способы передвижения человека. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Бросок малого мяча. | Метание малого мяча из положения стоя гру- | **Осваивать** технику метания малого мяча. | Выполнять технику броска малого мяча. Играть в | Технически правильно выполнять | Активно включаться в общение и | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | дью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей. | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | подвижную игру. | двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 10 |  |  | Бросок малого мяча  (развивающий урок). | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Осваивать** технику метания малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность во время урока. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 1 |
| 11 |  |  | Бросок малого мяча. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.  Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей | **Демонстрировать**  технику метания малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру. | Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |
|  |  | | **Кроссовая подготовка ( 11часов)** | | | | | | |
| 12 |  |  | Бег по пересеченной местности (развивающий урок). | Равномерный бег в течении 3 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега». | выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрывать** понятие  «скорость бега». |  | игровой и соревновательной деятельности. | общие интересы. |  |
| 13 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 3 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 4 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |
| 15 |  |  | Бег по пересеченной местности (развивающий урок). | Равномерный бег в течении 4 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять** игровые | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «дистанция». | действия в условиях учебной деятельности. **Раскрывать** понятие «дистанция». |  |  |  |  |
| 16 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 5 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье». | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрывать** понятие «здоровье». | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 1 |
| 17 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 5 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать**  технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 1 |
| 18 |  |  | Бег по пересеченной местности (развивающий урок). | Равномерный бег в течении 6 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать**  технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  |  | ситуациях и условиях. |  |
| 19 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 6 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать**  технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 1 |
| 20 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конникиспортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать**  технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 1 |
| 21 |  |  | Бег по пересеченной местности (развивающий урок). | Равномерный бег в течении 6 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конникиспортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать**  технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | учебной деятельности. |  |  |  |  |
| 22 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 8 мин.Чередование ходьбы и бега *(*бег 50, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. | технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 1 |
|  |  | | **Гимнастика (17 часов)** | | | | | | |
| 23 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивать** технику строевых упражнений. **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений..  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 2 |
| 24 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения (развивающий | Основная стойка. Построение в колонну по одному.  Группировка. | **Осваивать** технику строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | урок). | Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | при выполнении акробатических упражнений..  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать название основных гимнастических снарядов. | строевые упражнения. Играть в подвижную игру | их исправления | находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 25 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | Основная стойка.  Построение в шеренгу.  Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технику строевых упражнений. **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 2 |
| 26 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | Основная стойка.  Построение в шеренгу.  Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технику строевых упражнений. **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | учебной деятельности. |  |  |  |  |
| 27 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | Основная стойка.  Построение в круг.  Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.  Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технику строевых упражнений. **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 2 |
| 28 |  |  | Акробатика. Строевые упражнения. | Основная стойка.  Построение в круг.  Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.  Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технику строевых упражнений. **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 2 |
| 29 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с | **Демонстрировать** технику строевых упражнений. **Выполнять** упражнения в равновесии**.** | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Играть в подвижную игру | игровой и соревновательной деятельности. | уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 30 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Выполнять** организационные команды учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** при перестроения**.**. **Выполнять** упражнения в равновесии**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 2 |
| 31 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге | **Выполнять** организационные команды учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | при перестроения**.**. **Выполнять** упражнения в равновесии**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Играть в подвижную игру |  | поставленных целей. |  |
| 32 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Повороты направо, налево. Выполнение команд: « Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | **Выполнять** организационные команды учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** при перестроения**.**. **Выполнять** упражнения в равновесии**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 2 |
| 33 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами.  Ходьба по | **Выполнять** организационные команды учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | при перестроения**.**. **Выполнять** упражнения в равновесии**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Играть в подвижную игру | игровой и соревновательной деятельности. | уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 34 |  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс шагом марш!». «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | **Выполнять** организационные команды учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** при перестроения**.**. **Выполнять** упражнения в равновесии**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | Опорный прыжок.  Лазание. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и | **Выполнять** упражнения в лазании. **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в | Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке Выполнятьстроевые | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | иголочка». Развитие силовых способностей. | упражнениях в лазании и опорном прыжке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | упражнения. Играть в подвижную игру | игровой и соревновательной деятельности. | поставленных целей. |  |
| 36 |  |  | Опорный прыжок.  Лазание. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. | **Выполнять**  упражнения в лазании**. Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в лазании и опорном  прыжке Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | Опорный прыжок.  Лазание. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | **Выполнять**  упражнения в лазании**. Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в лазании и опорном  прыжке Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Опорный прыжок.  Лазание. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | **Выполнять**  упражнения в лазании**. Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые | Выполнять технику упражнений в лазании и опорном  прыжке Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра  «Светофор». Развитие силовых способностей. | действия в условиях учебной деятельности. |  |  | условиях. |  |
| 39 |  |  | Опорный прыжок.  Лазание. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | **Выполнять**  упражнения в лазании**. Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях в лазании и опорном прыжке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику упражнений в лазании и опорном  прыжке Выполнятьстроевые упражнения. Играть в подвижную игру | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 2 |
|  |  | | **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | |
| 40 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 41 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростно- | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и | Проявлять положительные качества личности и управлять своими | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | силовые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  | имеющегося опыта. | эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |  |
| 42 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 43 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 44 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно- | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять | Активно включаться в общение и взаимодействие | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | силовых способностей | решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 45 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
| 46 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 47 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», | **Участвовать** в подвижных играх**.** | Выполнять правила игр и уметь играть | Технически правильно | Оказывать бескорыстную | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | в подвижные игры. | выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 48 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 49 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры:  «Капитаны», «Попрыгунчикиворобушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 51 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры:  «Капитаны», «Попрыгунчикиворобушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 52 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | действия в условиях учебной деятельности. |  |  |  |  |
| 53 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ. Игры:  «Капитаны», «Попрыгунчикиворобушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
| 54 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде»,  «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 55 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде»,  «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  |  |  |  |
| 56 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 57 |  |  | Подвижные игры. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх**. Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
|  |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)** | | | | | | |
| 58 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра  «Бросай и поймай». | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Развитие координационных способностей | технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре. | подвижные игры. | их исправления | находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 59 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра  «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** скоростносиловые и координационные качества в подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 60 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра  «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
| 61 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра  «Бросай и поймай». Развитие координационных | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способностей | баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. |  |  | поставленных целей. |  |
| 62 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 63 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 64 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.  Эстафеты с мячами.  Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**.**  **Проявлять** | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | координационные качества при подвижной игре. |  |  | ситуациях и условиях. |  |
| 65 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.  Эстафеты с мячами.  Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 66 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 67 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.  Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
| 69 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.  Эстафеты с мячами. Игра «Передал садись». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 70 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 71 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в | Планировать собственную деятельность, распределять | Активно включаться в общение и взаимодействие | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей | **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | подвижные игры. | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 72 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра  «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
| 73 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра  «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 3 |
| 74 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | координационных способностей | стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. |  | соревновательной деятельности. |  |  |
| 75 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие  координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 76 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 3 |
| 77 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | качества при подвижной игре. |  |  |  |  |
| 78 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие  координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 3 |
| 79 |  |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола. **Выполнять** технические приемы баскетбола в стандартных условиях**. Проявлять** координационные качества при подвижной игре. | Выполнять правила игры в минибаскетбол, уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 3 |
|  |  | | **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | |
| 80 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 3 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 3 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 4 |
| 82 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 4 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 4 |
| 83 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 4 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 4 |
| 84 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 6 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Два мороза». | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ОРУ. Развитие выносливости. | равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  |  | поставленных целей. |  |
| 85 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 6 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 4 |
| 86 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 4 |
| 87 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 8 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 4 |
| 89 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 8 мин.Чередование ходьбы и бега (бег- 50 м, ходьба 100 м).Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику  бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 4 |
|  |  | | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | |
| 90 |  |  | Ходьба и бег. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.ОРУ.  Подвижная игра  «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 |  |  | Ходьба и бег. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.ОРУ.  Подвижная игра  «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 4 |
| 92 |  |  | Ходьба и бег. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 4 |
| 93 |  |  | Ходьба и бег. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 4 |
| 94 |  |  | Прыжки. | Прыжок в длину с места. Эстафеты.ОРУ.  Подвижная игра  «Парашютисты». | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с места.  **Проявлять** качества | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные | Активно включаться в общение и взаимодействие | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Развитие скоростносиловых способностей | силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. |  | действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания. |  |
| 95 |  |  | Прыжки. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты.ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с места.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 4 |
| 96 |  |  | Прыжки. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты.  ОРУ. Подвижная игра  «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с места.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс 4 |
| 97 |  |  | Метание мяча. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Осваивать** технику метания малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые | Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс 4 |
|  |  |  |  |  | действия в условиях учебной деятельности. |  |  |  |  |
| 98 |  |  | Метание мяча. | ОРУ Метание набивного мяча из разных положений.  Подвижная игра  «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Осваивать** технику метания малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания | Комплекс 4 |
| 99 |  |  | Метание мяча. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Осваивать** технику метания малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Комплекс 4 |