**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»** | **«ПРИНЯТО»** | **«УТВЕРЖДЕНО»** |
| Председателем МО  ГБОУ Гимназии №441 | Педагогическим советом  ГБОУ Гимназии №441 | Приказом № 120  по ГБОУ Гимназии №441 |
| Протокол № 1 | Протокол № 1 | от «31» августа 2020 г. |
| от «27» августа 2020 года | от «28» августа 2020 года |  |
| Председатель МО | Секретарь педагогического совета | Директор ГБОУ Гимназии №441 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Андреева | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. О.Гордина | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. И. Кулагина |

Рабочая программа

по физической культуре

для 2 класса

Составители:

коллектив учителей физической культуры

Белохвостик Ю.А.

Сергеева В.Д.

Бабайкина Д.Г.

**Санкт-Петербург**

**2020 – 2021 учебный год**

**I Пояснительная записка**

**1.Рабочая программа составлена в соответствии с:**

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
* ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 373 от 2009 года;
* Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373;
* Основной образовательной программой начального общего образования, принятой с изменениями на педагогическом совете 26.05.2020 на 2020-2021 учебный год;
* Годовым календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год;
* Положением о рабочей программе 2016 года;
* Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича для 2 класса (М, Просвещение, 2012)

**2. Общая характеристика курса**

Учебный курс «Физическая культура» входит в число дисциплин, включённых в учебный план образовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Целью**  программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

**3. Место предмета в учебном плане**

На преподавание предмета «Физическая культура» в учебном плане во 2 классе отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

По причине отсутствия спортивного оборудования, необходимого для реализации требований учебной программы, в разделы «Гимнастика с основами акробатики» и «Легкая атлетика», внесены изменения. Некоторые виды из указанных разделов, заменены упражнениями на шведской стенке, упражнениями и комбинациями на гимнастической скамейке, а также упражнениями на развитие двигательных качеств.

**4.Ресурсное обеспечение**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2012г.
* Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1- 4 кл. – М.: Просвещение, 2009г.
* Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998г.
* Учебно-методический комплект. Н.А.Федорова Физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы.- Москва. «Экзамен»,2016г.

**Учебно-практическое оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* мячи набивные (1 кг);
* мячи малые (теннисные);
* мячи большие ( баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* рулетка измерительная;
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная.

**5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в течение дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**В результате освоения физической культуры учащиеся должны:**

**знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, о работе скелетных мышц, систем дыхания;
* о терминологии разучиваемых упражнений;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**уметь:**

Составлять  простые комплексы упражнений для утренней гимнастики.

В легкой атлетике правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость;

выполнять прыжок в длину с места;

бегать с ускорением 60м.

В гимнастике уметь выполнять: акробатические упражнения (перекаты, ст. на лопатках), упражнения в лазании и перелазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений.

В подвижных играх уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Показывать средний уровень физического развития. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

В кроссовая подготовке

чередовать ходьбу и бег;

соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

В подвижных играх на основе баскетбола

* ловить и передавать мяч в движении;
* вести мяч на месте;
* бросать в цель (щит, мишень, кольцо);
* вести мяч на месте правой (левой)рукой;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий;
* соблюдать правила техники безопасности.
  1. **Виды и формы контроля знаний и умений обучающихся.**

График контроля над выполнением практической части программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Нормативы** |
| Легкая атлетика | Высокий старт - оценка техники выполнения: правильная постановка рук и ног  Метание мяча в цель- оценка техники выполнения  Бег 30 метров(сек) с высокого старта: М-6,8-5,7-5,1. Д-7,0-6,0-5,3.  Прыжок в длину с места: М-120-150-175. Д-110-150-160.  Челночный бег 3х10м :М-11,2-10,3-9,9. Д-11,7-10,6-10,2. |
| Кроссовая подготовка | 6-минутный бег:М-800-1000-1200. Д-600-900-1000.  Бег 1000м-без учета времени |
| Подвижные игры на основе баскетбола | Передача мяча в парах от груди- оценка техники выполнения: правильная постановка рук и ног  Ведение мяча на месте правой и левой рукой- оценка техники выполнения: правильная постановка рук и ног |
| Гимнастика | Оценка техники выполнения акробатической комбинации  Сгибание рук в упоре лежа, количество раз: Д-16-11-6  Подтягивание на высокой перекладине:М-5-3-1  Гибкость: наклон вперед из положения сидя: М-1-5-7,5. Д-2-9-11,5 |

**Виды и типы уроков**

Программа предусматривает проведение уроков ознакомления с новым материалом, закрепление изученного материала, применение знаний и умений, обобщения и систематизации знаний, комбинированных, уроков соревнований и конкурсов.

**Формы организации уроков**

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

**II Содержание программного материала**

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Гимнастика | 18 ч. |
| Легкая атлетика | 21 ч. |
| Подвижные игры | 18 ч. |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 ч. |
| Кроссовая подготовка | 21 ч. |
|  | **102 ч.** |

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

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

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

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

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**«Гимнастика»**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**«Легкая атлетика»**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из различных исходных положений. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 60м.

Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.

**«Подвижные игры»**

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания и бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Вызов номера», «Западня», « Птица в клетке», «Лисы и куры». Эстафеты.

**«Подвижные игры на основе баскетбола»**

Ловля и передача мяча в движении;

ведение мяча на месте;

броски в цель (щит, мишень, кольцо);

ведение на месте правой (левой)рукой.

Игровые задания с использованием специальных передвижений: без мяча; бросков мяча в корзину, ведением мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**«Кроссовая подготовка»**

Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 9мин.Преодоление малых препятствий.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Пятнашки», «Пустое место», «День и ночь», «Салки с выручкой»

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

Л/а – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СУ – специальные упражнения

РДК - развитие двигательных качеств.

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п.п** | **Тема урока** | **Вид**  **контроля** | **Планируемые результаты обучения** | | |
| **Предметные знания** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | |
| *Ходьба и бег (5 ч)* | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиски выделение необходимой информации.  ***Познавательные:*** уметь рассказать правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения бега с ускорением и подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30м).* Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30м).* Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения бега с ускорением, уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| *Прыжки (3 ч)* | | | | | |
| 6 | Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения прыжка с поворотом, уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения прыжка в длину и правилах проведения подвижной игры | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 8 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения прыжка с высоты и правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| *Метание (3 ч)* | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения метания малого мяча, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** технику выполнения метания малого мяча , уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый , образ жизни |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** технику выполнения метания малого мяча, уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтны и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | |
| *Бег по пересеченной местности (14 ч)* | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег* - *50 м, ходьба -100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин): чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры и о технике выполнения челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 13 | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин): чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры и о технике выполнения челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 14 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег* - *50 м, ходьба - 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин): чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры и о технике выполнения челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 15 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег* - *60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин): чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 16 | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 17 | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиски выделение необходимой информации.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 18 | Равномерный бег *(6мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное oтношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения чередования ходьбы и бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 19 | Равномерный бег *(6мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное oтношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения чередования ходьбы и бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 20 | Равномерный бег *(7мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег-60м, ходьба- 90м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное oтношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения чередования ходьбы и бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 21 | Равномерный бег *(7мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег-60м, ходьба- 90м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное oтношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения чередования ходьбы и бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 22 | Равномерный бег *(8мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:***формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 23 | Равномерный бег *(8мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:***формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 24 | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 70 м. ходьба - 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 25 | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 70 м. ходьба - 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения равномерного бега, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | |
| *Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)* | | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения кувырка вперед, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 27 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения на гимнастических матах. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения кувырка вперед и стойка на лопатках, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения на гимнастических матах. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения кувырка вперед и стойка на лопатках, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, установки на безопасность |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств, установки на безопасность |
| *Висы. Строевые упражнения (6 ч)* | | | | | |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 33 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 34 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать технику выполнения перестроения из колоны по одному в колону по два, уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый , образ жизни |
| 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».Упражнения на шведской стенке. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, о командах перестроения, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтны и находить выходы из спорных ситуаций |
| 36 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Упражнения на шведской стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь:выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, о командах перестроения, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Упражнения на шведской стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Текущий | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, о командах перестроения, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| *Опорный прыжок, лазание (6 ч)* | | | | | |
| 38 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования лазания по скамейке, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 39 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования лазания по скамейке, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования лазания по скамейке, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 41 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования стойка на одной ноге, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 42 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать опенку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования стойка на одной ноге, лазание по гимнастической стенке, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о проведении тестирования стойка на одной ноге, лазание по гимнастической стенке, технике безопасности и о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | |
| 44 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 45 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 46 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 47 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 48 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 49 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 50 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 51 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 52 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 53 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 54 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 55 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 56 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 57 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 58 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 59 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 60 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 61 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | |
| 62 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике безопасности при игре в баскетбол, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловли мяча на месте, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловли мяча на месте, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведения броска мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведения броска мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.  Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу».  Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передачи мяча, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передачи мяча, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, а также о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ловле и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведении мяча одной рукой и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведении мяча одной рукой и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведении мяча одной рукой и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике ведении мяча одной рукой и передаче мяча в движении, броска в цель, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | |
| *Бег по пересеченной местности (7 ч)* | | | | | |
| 86 | Инструктаж поТБ. Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 87 | Равномерный бег *(4.мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 88 | Равномерный бег *(5-6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 89 | Равномерный бег *(5-6 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 90 | Равномерный бег *(7-8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 91 | Равномерный бег *(7-8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 92 | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега  *(бег - 70 м, ходьба - 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | Текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | |
| *Ходьба и бег (4 ч)* | | | | | |
| 93 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать разные виды ходьбы, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 94 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать и показать разные виды ходьбы, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 95 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о разновидностей хотьбы, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 96 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о разновидностей хотьбы, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| *Прыжки (3 ч)* | | | | | |
| 97 | Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике прыжка с поворотом, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике прыжка в длину с разбега, а также о правилах проведения подвижной игры | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  ***Регулятивные:*** самоcтоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике прыжка в длину с разбега, а также о правилах проведения эстафеты | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| *Метание мяча (3 ч)* | | | | | |
| 100 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике метания малого мяча, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные :***формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике метания малого мяча, а также о правилах проведения подвижной игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  ***Познавательные:*** уметь рассказать о технике метания малого мяча, а также о правилах проведения эстафеты | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |