Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Карасульская средняя общеобразовательная школа

п. Октябрьский, Ишимский район, Тюменская область

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_ Зуева О.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.  | **ПРИНЯТО**Методическим СоветомПредседатель\_\_\_\_\_\_З.А.Изулина\_\_\_\_2015г. Протокол №\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**Директор МАОУ Карасульская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Гинтер\_\_\_\_\_\_\_2015г. Приказ №\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс

на 2015-2016 учебный год

Составитель: Ходаковская М.В.

п. Октябрьский

2015

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373), Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред.В.В. Козлова, А.М. Кондакова, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07мая 2015 №НТ-530/08 «О примерных основных образовательных программах» и с учётом программы «Начальная школа XXI века» автора Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

**Задачи изучения физической культуры в школе:**

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Место предмета в учебном плане.**

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 415 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования. Согласно учебному плану МАОУ Карасульская СОШ в 2015-2016 учебном году на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 ч в неделю (99 часов за год).

**Результаты обучения и усвоения содержания курса по физической культуре.**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание тем учебного курса.**

 **Знания о физической культуре (7 ч)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности (31 ч)**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

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

**Физическое совершенствование (40 ч)**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

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

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

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения (21 ч)**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах,.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Основное содержание по темам.** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся.** |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **7** | **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Объяснять значение понятия «физическая культура»;Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности** | **31** | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Понимать значение понятия «режим дня»;Называть элементы режима дня;Понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;Соблюдать правильный режим дня |
| 3. | **Физическое совершенствование** | **40** | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**Спортивно­оздоровительная деятельность.****Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.Подвижные игры разных народов. | Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезаниюПодбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ходИграть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| 4. | **Общеразвивающие упражнения** | **21** | **На материале гимнастики с основами акробатики**Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах,.Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. **На материале лёгкой атлетики**Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.**На материале лыжных гонок**Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезаниюПодбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ходИграть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками. |
| **итого** |  | 99 |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

**1.Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2010 г.

**2.Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**3.Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, , волейбольная площадка).

**Технические средства обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование ТСО** | **Марка** |
|  | Мультимедийный проектор | BenQ |
|  | Компьютер в сборе |  |
|  | Экран |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса:**

Учащийся в 1 классе:

* Начнёт понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

**Ученик получит возможность научиться:**

*-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

**Ученик получит возможность научиться:**

*-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

-выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*-выполнять передвижения на лыжах.*

**Календарно- тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока**  | **Стандарты содержания** |  **Ожидаемые результаты .** |
| По плану | коррекция |
| **Личностные** | **Предметные**  | **Метапредметные** |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».  | Организующие команды и приёмы. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  |  Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу Игры: «Совушка», «Запрещенное движение.»  | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Запрещенное движение».  | Организация и проведение подвижных игр | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты  | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения;  |  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег, прыжки в длину с места.  | Челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. **Игры на свежем воздухе** Разучивание игры «Класс, смирно!»  | Организация и проведение подвижных игр. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини – игры  | Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Эстафеты.  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. **Игры на свежем воздухе.** Эстафеты  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасности. Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасности**Игры на свежем воздухе.**Разучивание игры «Бой петухов».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «За флажками»  | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности**. Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Охотник и зайцы».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности**Игры на свежем воздухе.** Подвижные игры  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиПодвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности**Игры на свежем воздухе.** Подвижные игры  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение передаче мяча. Знакомство с понятиями «эстафета», «соревнование».  | История развития физической культуры и первых соревнований.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение передаче мяча. Закрепление понятий «эстафета», «соревнование».  | История развития физической культуры и первых соревнований.  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности**Игры на свежем воздухе.** Игры с мячом  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча.  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передачи мяча.  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгры с мячом  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Комплекс физических упражнений.  | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгры с большим мячом  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Передвижения с изменением направления (змейкой).  | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Передвижения с изменением направления (змейкой). Разучивание игры «Совушка». | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгры и эстафеты  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение ловле и хвату теннисного мяча.  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение ловле и хвату теннисного мяча. Закрепление. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгры в беге.  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игровых действий эстафет . | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Развитие гибкости, ловкости.  | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиЭстафеты  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение игровым действиям и новым движениям.  | Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение игровым действиям и новым движениям. Развитиескоростно-силовых качеств  | Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе** Инструктаж по технике безопасностиСпортивные игры  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | **Лыжная подготовка.** Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба на лыжах. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.  | Ходьба на лыжах.Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе** | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. .  | Ходьба на лыжах.Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах. | Ходьба на лыжах.Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасностиОбучение технике поворотов переступанием.  | Ходьба на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасности. Передвижение скользящим шагом по лыжне.  | Ходьба на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  |  **Игры на свежем воздухе** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиСпуск со склона в основной стойке и подъем на склон  | Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).Ходьба на лыжах. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники поворотов переступанием  | Ходьба на лыжах.Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  |
|  |  |  | **Народные игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасностиОбучение ловле баскетбольного мяча.  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  |  Инструктаж по технике безопасностиОбучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | **Игры с мячом на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | **Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка».** | **Акробатические упражнения. Упоры; перекаты** | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение перекатам назад, на бок.  | Акробатические упражнения. Упоры; перекаты | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Удочка».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».  | Кувырки вперёд и назад. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение кувырку вперед.  | Кувырки вперёд и назад. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Поймай мышку».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»  | Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.  | Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгра «Перемена мест»  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.  | Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.  | Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».  | Передвижение по гимнастической стенке. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей  | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе** Инструктаж по технике безопасности **.**Разучить игру «Салки с мячом».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску и ловле малого мяча.  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску и ловле малого мяча. Закрепление.  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  |  **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности. Разучить игру «Салки с мячом».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом»  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности Отработка навыков броска и ловли теннисного мяча.  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игр и развивающих игр с мячом  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Эстафета.  | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге  | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиИгры с мячом  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.  | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге  | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасностиРазучивание игры «День и ночь».  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Эстафета. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.  | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.  | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с большим мячом  | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | **Игры на свежем воздухе.** Инструктаж по технике безопасности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.  | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки на скакалке. | Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |