

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО.
Протокол № 1
от 24 августа 2020 года
_____В.Н. Васенков

Согласовано
с зам. директора
Протокол СЗ №1
от 24 августа 2020 года
_____И.С.Билалова

Утверждено
и введено в действие
Приказ № 125
от 25 августа 2020года
_____Н.Н.Ислямова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре для 7А класса
учителя физической культуре
первой квалификационной категории
Сергеева Игоря Владимировича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 25 августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

1. Основной образовательной программы НОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», введённой Приказом от 31.08.2015 №190 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», утверждённую Приказом от 15.06.2011 № 210»;
2. Рабочей программы начального общего образования по физической культуре, утверждённой приказом от 31.08.2015 №190
3. Положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»
4. УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Легкая атлетика 11 часов

№	Тема урока	Кол -во час ов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
1	<u>Легкая атлетика.</u> <u>Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции.</u>	5	Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию Познавательные: уметь рассказать и показать технику в ходьбе и беге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	2.09	
	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения и техника безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Ходьба на носках и пятках, обычный бег. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	1					
2	Специальные беговые упражнения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обучение понятию «низкий старт». Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера», «Пятнашки».	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правило проведения подвижной игры «Пятнашки», «Вызов номера».	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей	5.09	
3	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Контроль двигательных качеств - бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера».	1	Выполнять беговую разминку.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на	6.09	

				оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показывать основные движения в ходьбе и беге; уметь рассказать правила проведения подвижной игры	безопасность		
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный, до 1 мин. Обучение понятию «высокий старт». Бег – 60 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг - друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Зайцы в огороде».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	9.09	
5	Метания мяча. <u>Инструктаж при метаниях.</u> ОРУ. Развитие скоростных качеств. Равномерный, медленный, до 1,5 мин. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Научиться распределять свои силы во время бега с максимальной скоростью	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь правильно бегать с максимальной скоростью, рассказать правила проведения подвижной игры «Кто дальше бросит».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	12.09	

6	ОРУ в движении. Контроль двигательных качеств - метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Равномерный, медленный бег, до 1,5 мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Знать, как метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь правильно принять положение для броска, правильно выполнить бросок.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	13.09	
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на точность – обучение метаниям в горизонтальную цель. Равномерный, медленный бег, до 2 мин. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: выполнять основные движения в метании	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	16.09	
8	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.	4	Знать, как правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. Познавательные: правильно и мягко приземляться.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	19.09	
	<u>Инструктаж при прыжках.</u> ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег, до 2,5 мин. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1					
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств - прыжки в длину с места. Эстафеты. Равномерный, медленный бег, до 2,5 мин.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показывать основные движения в прыжках.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	20.09	

10	Знания о физической культуре. Возникновение физической культуры и спорта. Равномерный, медленный бег, до 3 мин. Подвижные игры «Пятнашки».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: правильно выполнять бег на выносливость.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	23.09	
11	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе. Контроль двигательных качеств - бег 1000 м. без учета времени.		Выполнять беговую разминку.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показывать основные движения в ходьбе и беге.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	26.09	

Спортивные и подвижные игры (16 часов).

12	Баскетбол. Держание мяча. Ведение на месте. Передачи мяча. Дриблинг на месте.	7	Понимать правила проведения подвижной игры «К своим флажкам».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: заполнить теоретическую часть об ОИ.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	27.09	
	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Знания о физической культуре. Олимпийские игры. Держание, дриблинг на месте правой и левой рукой. Обучение технике челночного бега.	1					
13	Ознакомление с правилами игры. Держание, дриблинг на месте правой и левой рукой. Повторение игры «К своим флажкам». Контроль двигательных качеств - челночный бег (мальчики).	1	Понимать правила спортивной игры баскетбол, проведения подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь правильно бегать с максимальной скоростью.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	30.09	

14	ОРУ с мячами. Держание, дриблинг на месте правой и левой рукой. Контроль двигательных качеств - челночный бег (девочки). Обучение подтягиванию.	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	3.10	
15	Общеразвивающие упражнения. Держание, ловля, передача мяча. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Контроль двигательных качеств - подтягивания (мальчики). Подвижная игра «Два мороза».	1	Уметь выполнять ведение на месте, играть в подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. Познавательные: рассказать правила проведения подвижной игры «Два мороза».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	4.10	
16	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча (правой, левой рукой) в шаге. Передачи в парах с небольшого расстояния. Контроль двигательных качеств - подтягивания (девочки). Обучение технике наклона вперед. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Уметь играть в подвижные игры, выполнять простейшие действия с мячом, выполнять упражнения на растяжку.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	7.10	
17	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча (правой, левой рукой) со сменой высоты отскока и направления. Броски в цель (обруч, щит). Контроль двигательных качеств - наклон вперед. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Уметь играть в подвижные игры, выполнять простейшие действия с мячом, выполнять упражнения в беге.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь играть в	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	10.10	

				подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
18	<p>Футбол (мини-футбол). Остановки, ведение мяча. Удары по воротам. Дриблинг правой и левой ногой.</p> <p>Ознакомление с техникой и правилами игры. Упражнения с мячом на месте. Ведение по прямой шагом, остановки мяча правой и левой ногой.</p> <p>Ознакомление с техникой упражнения на пресс.</p>	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять простые элементы футбола.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	11.10	
19	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячом на месте. Дриблинг на месте правой и левой ногой. Передачи в парах внутренней частью стопы. Подвижная игра «Удочка». Контроль двигательных качеств-пресс (мальчики).	1	Уметь выполнять простейшие элементы с мячом, упражнения для развития силовых способностей.	<p>Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь играть в подвижные игры, выполнять действия с мячом.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	14.10	
20	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячом на месте. Дриблинг на месте правой и левой ногой (набивание, остановки). Удары по воротам с небольшого расстояния по неподвижному мячу. Контроль двигательных качеств-пресс (девочки). Подвижная игра «Охотники и утки».		Уметь выполнять простейшие элементы с мячом, упражнения для развития силовых способностей.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: рассказать правило проведения подвижной игры «Охотники и утки».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	17.10	
21	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячом на месте. Дриблинг на месте правой и левой ногой (остановки передачи). Удары по воротам внутренней частью стопы. Подвижная игра «Удочка».		Знать, как выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	18.10	

			способностей.	выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать правила проведения подвижной игры «Удочка».	людям.		
22	<u>Подвижные игры.</u> Пионербол. Передачи в парах. Броски через сетку.	1	Знать свой режим дня, элементарные действия с футбольным мячом.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	21.10	
	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление с техникой и правилами игры. Передачи мяча различными способами в парах. Подвижная игра «Передал — садись».						
23	Общеразвивающие упражнения. Броски и ловля мяча различными способами в парах. Подвижная игра «Передал — садись».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Передал — садись».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	24.10	
24	Общеразвивающие упражнения. Броски и ловля мяча различными способами в парах и через низкую сетку. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	Уметь выполнять простейшие элементы с мячом, упражнения для развития силовых способностей.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказать правила проведения игры пионербол.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	25.10	

25	<i>Подвижные игры. Гандбол. Передачи, броски мяча.</i>	1	Понимать правила проведения подвижной игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	28.10	
	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление с техникой и правилами игры. Передачи мяча в парах на месте. Эстафеты.						
26	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча в парах на месте. Броски по воротам с места. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения в движении для развития скоростно-силовых способностей.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Охотники и утки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли».	7.11	
27	Общеразвивающие упражнения. Передачи мяча в парах на месте. Броски по воротам с места. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Уметь играть в подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	8.11	

Гимнастика (18 час)

	<i>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы.</i>	18				11.11	
--	--	----	--	--	--	-------	--

1(28)	<p>Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Строевые упражнения Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Акробатика: Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекладина: Упражнения в висе, подтягивания в висе лежа.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	1	Различать и выполнять строевые команды.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
2(29)	<p>Строевые упражнения Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Акробатика: Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекладина: Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p>Игра «Змейка».</p>	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	14.11	
3(30)	<p>Строевые упражнения: обучение размыканию руки в стороны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Акробатика: обучение кувырку вперед.</p> <p>Перекладина Упражнения в висе, висы на время.</p> <p>Подвижная игра «Иголлка и нитка».</p>	1	Знать, как выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Иголлка и нитка».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	15.11	
4(31)	<p>Строевые упражнения обучение перестроению разведением в 2 колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Акробатика: обучение технике «моста» с помощью.</p> <p>Перекладина Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись.</p>	1	Уметь выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	18.11	

	Подвижная игра «Тройка».		комбинации	Познавательные: уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	роли		
5(32)	Упражнения на бревне. <u>Строевые упражнения:</u> повороты направо, налево; строевые команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Общеразвивающие упражнения. <u>Акробатика:</u> обучение стойке на лопатках. <u>Перекладина:</u> Упражнения в виси. <u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Игра «Раки».	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать правила выполнения акробатических элементов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	21.11	
6(33)	<u>Строевые упражнения:</u> повороты направо, налево; строевые команды . Общеразвивающие упражнения. <u>Акробатика:</u> обучение стойке на голове и руках с помощью. <u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах Игра «Через холодный ручей».	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать правила выполнения акробатических элементов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	22.11	
7(34)	<u>Строевые упражнения:</u> повороты направо, налево; строевые команды. Общеразвивающие упражнения. <u>Акробатика:</u> обучение составлению простейшей акробатической связки. <u>Упражнения в равновесии:</u> ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь выполнять висы, подтягивания в виси.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила выполнения акробатических элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	25.11	
8(35)	<u>Строевые упражнения:</u> повороты на месте, действия в строю. Общеразвивающие упражнения.	1	Выполнять разминку	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении	Развитие навыков сотрудничества со	28.11	

	<p><u>Акробатика</u>: повтор акробатической комбинации</p> <p><u>Упражнения в равновесии</u>: ходьба по бревну; перешагивание, переноска предметов; повороты.</p> <p>Подвижная игра «Петрушка на скамейке».</p>		направленную на развитие силовых способностей.	<p>цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять подтягивания в висе, упражнения в равновесии.</p>	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
9(36)	<p><u>Строевые упражнения</u>: повороты на месте, действия в строю.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на матах.</p> <p><u>Упражнения в равновесии</u>: ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Подвижная игра «Пройди бесшумно».</p>	1	Понимать правила выполнения акробатической комбинации.	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	29.11	
10(37)	<p><i>Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, канату.</i></p> <p>Строевые упражнения: повороты на месте, действия в строю.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на матах.</p> <p><u>Канат</u>: Лазанье по гимнастической стенке и канату. Игра «Конники-спортсмены».</p>	1	Выполнять организующие команды.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Конники-спортсмены».</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	2.12	
11(38)	<p><u>Строевые упражнения</u> перестроение из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><u>Канат</u>: Лазанье по канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».</p>	1	Понимать правила упражнений в лазании.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять элементы прикладной гимнастики.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	5.12	

12(39)	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. <u>Канат:</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; по гимнастической стенке и канату. Игра «Не урони мешочек».	1	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе.	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять висы, подтягивания в висе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	6.12	
13(40)	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. <u>Канат:</u> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Знать, как выполнить акробатическую комбинацию. Понимать правила поведения на снарядах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять гимнастические элементы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	9.12	
14(41)	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Кольца:</u> различные варианты висов. <u>Опорный прыжок:</u> прыжки на маты. Игра «Парашютисты».	1	Уметь выполнить акробатическую комбинацию.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь сделать вис согнувшись и прогнувшись, соскок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	12.12	
15(42)	<i>Опорные прыжки. Основы единоборств с элементами национальных игр.</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Кольца:</u> различные варианты висов. <u>Опорный прыжок:</u> прыжки через мат. <u>Основы единоборств:</u> перетягивание предметов. Национальная игра «Жмурки» (Кузбайлау уены).	1	Выполнять общеразвивающие упражнения в движении.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правила и провести подвижную игру «Жмурки» (Кузбайлау уены).	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	13.12	

16(43)	Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Кольца</u> : переворот. <u>Опорный прыжок</u> : прыжки на горку матов. <u>Основы единоборств</u> : перетягивание предметов. Национальная игра «Скок-перескок» (Кучтем-куч).	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений, прыжковых упражнений.	Коммуникативные: обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять отталкивание от мостика.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	16.12	
17(44)	Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Кольца</u> : простейшая комбинация из изученных элементов. <u>Опорный прыжок</u> : перелезание через коня. <u>Основы единоборств</u> : игра «Бой петухов», национальная игра «Тимербай».	1	Выполнять разминку для развития координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь играть в подвижные игры «Бой петухов», «Тимербай».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	19.12	
18(45)	Общеразвивающие упражнения. <u>Кольца</u> : простейшая комбинация из изученных элементов. <u>Основы единоборств</u> : перетягивание предметов. Национальная игра «Мяч по кругу» (Теенчек уены).	1	Выполнять разминку для развития координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь играть в подвижную игру «Мяч по кругу» (Теенчек уены).	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	20.12	

Спортивные и подвижные игры (3 часа).

	Игры на основе гимнастики.	3	Выполнять общеразвивающ	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношение друг	Развитие этических чувств,	23.12	
--	-----------------------------------	---	-------------------------	---	----------------------------	-------	--

19(46)	Знания о физической культуре. <i>Личная гигиена человека.</i> Игры «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	ие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показывать основные движения в прыжках; уметь рассказать правила проведения подвижных игр «У медведя во бору», «Бой петухов».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
20(47)	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1	Знать, как выполнить ведение мяча.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Догонялки на марше».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	26.12	
21(48)	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Игра «Слушай сигнал».	1	Знать и уметь выполнять элементы спортивной игры.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять действия с мячом.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	9.01	

Плавание (3 часов).

	Основы плавания. Имитация упражнений для освоения в воде. Имитация видов плавания.		Соблюдать правила	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	10.01	
--	---	--	-------------------	--	--	-------	--

1(49)	Знания о физической культуре: Влияние плавания на состояние здоровья. Физическое совершенствование. Имитация специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде (имитация погружения с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Подвижные и спортивные игры.	1	поведения в воде	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: знать ТБ при занятиях по плаванию; уметь выполнять имитационные движения	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли		
2(50)	Физическое совершенствование. Имитация специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде «поплавок», «звездочка», задержка дыхания. Дыхательные упражнения, упражнения на задержку дыхания. Имитация движения ног и рук при плавании способом брасс. Подвижные и спортивные игры.	1	Уметь выполнять имитацию изученных действий.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: знать ТБ при занятиях по плаванию; уметь выполнять имитационные движения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	13.01	
3(51)	Физическое совершенствование. Имитация специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде (дыхательные упражнения). Имитация движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Имитация техники вхождения в воду прыжки с возвышенности ногами вниз с задержкой дыхания. Подвижные и спортивные игры.	1	Уметь выполнять имитацию изученных действий.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: знать ТБ при занятиях по плаванию; уметь выполнять имитационные движения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	16.01	

Лыжная подготовка (17 часов).

4(52)	Лыжи. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	1	Знать и соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки. Знать способы передвижения на лыжах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать ТБ по лыжной подготовке; уметь выполнять скользящий шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	17.01	
	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.						

5(53)	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж. Обучение ступающему и скользящему шагу без палок. Игра «Салки на марше».	1	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять скользящий шаг.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	20.01	
6(54)	Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж. Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Передвижение на лыжах свободным темпом. Игра «Салки на марше».	1	Уметь выполнять скользящий шаг.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять правильную переноску лыж, одевание.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	23.01	
7(55)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах свободным темпом. Игра «На буксире».	1	Уметь выполнять скользящий шаг, повороты.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять простое передвижение.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	24.01	
8(56)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах свободным темпом. Игра «На буксире».	1	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять поворот переступанием на месте с продвижением вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	27.01	

9(57)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах свободным темпом.	1	Выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать какая нужна одежда и обувь для занятий на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	30.01	
10(58)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах свободным темпом. Обучение подъёму без лыж на небольшую возвышенность и спуски с небольших склонов. Игра «Финские санки».	1	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием с продвижением вперёд	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять скользящий шаг	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	31.01	
11(59)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах свободным темпом. Обучение подъёму без лыж на небольшую возвышенность и спуски с небольших склонов.		Знать, как выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять спуск в стойке устойчивости.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	3.02	
12(60)	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 300 м. свободным темпом. Игра «Финские санки».	1	Выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять передвижения на	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	13.02	

				лыжах.		
13(61)	Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 500 м. свободным темпом. Игра «Два дома».		Знать, как выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять спуск в стойке устойчивости.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	14.02
14(62)	Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 700 м. свободным темпом. Игра «Два дома».	1	Уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять скользящий шаг, передвигаться на лыжах на установленное расстояние.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	17.02
15(63)	<i>Обучение попеременному двухшажному ходу. Длительное передвижение на лыжах.</i> Обучение попеременному двухшажному ходу без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Два дома».		Знать, как выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять попеременный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	20.02
16(64)	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.		Знать, как выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	21.02

			переступанием на месте, с продвижением вперёд	определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять передвижение на выносливость.	роли		
17(65)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «По местам».	1	Знать, как выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять катание на выносливость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	24.02	
18(66)	Обучение попеременному двухшажному ходу с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	1	Знать, как выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять перенос массы тела с ноги на ногу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	27.02	
19(67)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. (мальчики) без учета времени. Игры на лыжах.	1	Знать, как выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять одноопорное скольжение.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	28.02	
20(68)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. (девочки) без учета времени. Игры на лыжах.	1	Выполнять скользящий шаг, спуск в стойке	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности	2.03	

			устойчивости, подъём «лесенкой» наискось.	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять пройденные элементы лыжной подготовки.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.		
--	--	--	---	---	--	--	--

Спортивные и подвижные игры (7 часов).

21(69)	Спортивные и подвижные игры.	7	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать ТБ при проведении занятий по баскетболу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	5.03	
	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повтор техники держания баскетбольного мяча. ОРУ с мячом. Ведение на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1					
22(70)	ОРУ. Держание мяча. Повтор техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Ведение в шаге. Игра «Мяч водящему».	1	Понимать правила проведения подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	6.03	
23(71)	ОРУ. Повтор техники ведения мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Передачи в парах. Игра «У кого меньше мячей».	1	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «У кого меньше мячей».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	9.03	
24(72)	ОРУ. Повтор техники ведения мяча на месте и в шаге правой и	1	Знать, как владеть мячом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с	Умение не создавать конфликты и	12.03	

	левой рукой. Передачи в парах. Игра «Школа мяча».		(держать, передавать па расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять передачи на заданное расстояние.	находить выходы из спорных ситуаций.		
25(73)	ОРУ. Повтор техники ведения мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Передачи в парах. Игра «Попади в обруч».	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления Познавательные: уметь вести мяч.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	13.03	
26(74)	Подвижные игры.		Уметь играть футбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь играть в игру «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	16.03	
	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1					
27(75)	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь играть в игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	19.03	

Легкая атлетика (3 часа).

1(76)	<p><i>Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Разбег, отталкивание, приземление.</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Ознакомление с техникой прыжков в высоту с прямого разбега. Обучение отталкиванию (высота 30—40 см) с 3—4 шагов. Повтор техники прыжков в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	1	Знать, как правильно приземляться на две ноги	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	20.03	
2(77)	<p>Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Повторение техники прыжков в высоту. Обучение разбегу (высота 30—40 см) с 3—4 шагов. Контроль двигательных качеств- прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры».</p>	1	Знать, как правильно приземляться на две ноги	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	2.04	
3(78)	<p>Общеразвивающие упражнения. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Пробежка. Прыжки в высоту (высота 30—40 см) с 3—4 шагов. Игра «Зайцы в огороде».</p>	1	Знать, как правильно приземляться на две ноги	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	3.04	

Спортивные и подвижные игры 12 часов.

4(79)	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	4	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь играть в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	6.04
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Повтор техники держания мяча. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Подбросы и ловля мяча. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1				
5(80)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Передачи мяча с близкого расстояния, перекаты в парах из различных положений. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и курь».	1	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>)	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	9.04
6(81)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом). Передачи от груди из различных положений. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Ознакомление с упражнением на пресс (м).	1	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Точный расчёт», «Метко в цель».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	10.04

7(82)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». Ознакомление с упражнением на пресс (д).	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления Познавательные: уметь выполнять упражнения с мячом.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	13.04	
8(83)	Спортивные и подвижные игры. Футбол (мини-футбол).	4	Уметь играть футбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять простейшие действия с мячом ногами.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	16.04	
	Пробежка. Ознакомление с правилами игры. Упражнения и мячом на месте (дриблинг правой и левой ногой). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину». Ознакомление с техникой выполнения челночного бега (м).	1					
9(84)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Ведение правой и левой ногой, передачи, остановки, удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Ознакомление с техникой выполнения челночного бега (д).	1	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правильность выполнения челночного бега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	17.04	
10(85)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Повтор пройденных упражнений, удары по воротам по неподвижному мячу. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Ознакомление с техникой подтягивания из положения лежа (м).	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Знать технику безопасности при работе с мячом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	20.04	
11(86)	Общеразвивающие упражнения. Пробежка. Дриблинг на месте индивидуально и в парах, передачи внутренней частью стопы, остановки мяча, удары по воротам с места. Ознакомление с техникой подтягивания из положения лежа (д).	1	Описывать технические действия спортивных	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	23.04	

			игр.	формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь правильно выполнять подтягивания.	ситуациях		
12(87)	Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Гандбол.		Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь выполнять упражнение на растяжку.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	24.04	
	Пробежка. ОРУ на месте. Ознакомление с правилами игры. Обучение держанию мяча. Передачи в парах на месте с небольшого расстояния. Броски через сетку. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». Ознакомление с техникой выполнения упражнения на гибкость (наклон из положения стоя).	1					
13(88)	Пробежка. ОРУ на месте. Передачи в парах, броски через низкую сетку в прыжке (ознакомление с техникой нападающего броска), подача мяча с 3-х метровой линии через низкую сетку в цель (мат, обруч). Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	Выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять точные передачи.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	27.04	
14(89)	Пробежка. ОРУ на месте. Ознакомление с правилами игры гандбол. Передачи на месте в парах, броски по воротам с места. Подвижные игры.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать правила гандбола.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	30.04	
15(90)	Пробежка. ОРУ на месте. Передачи мяча на месте в парах, броски по воротам с места, после передачи. Подвижные игры.	1	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе игр.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски).	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1.05	

Легкая атлетика (9 часов)

16(91)	<i>Легкая атлетика. Ходьба, бег.</i>	1	Описывать и обосновывать правила по ТБ при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику в ходьбе и беге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	4.05	
	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.						
17(92)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Контроль двигательных качеств - бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правило проведения подвижной игры «День и ночь».	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей	7.05	
18(93)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать правила проведения бега на короткие дистанции.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	8.05	
19(94)	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: выполнять основные движения в прыжках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	11.05	
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».						

20(95)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1	Характеризовать технику бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	14.05	
21(96)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	15.05	
22(97)	Метание мяча.	1	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно выполнять метания мяча.	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей	18.05	
	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.						
23(98)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Понимать правила метаний.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь распределять силы на беговой дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	21.05	
24(99)	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Понимать правила метаний.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	22.05	

				самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь различать метания в цель и на дальность.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли		
--	--	--	--	--	--	--	--