

Календарно-тематическое планирование для 3 класса по физической культуре

№ урока	Тема урока, дата	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Примечание
<p><i>Теоретическая часть (2ч)</i></p> <p><i>Физическая культура.</i></p>				
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями 02.09	Инструктаж по ТБ Содержание различных форм физической культуры. Комплекс утренней гимнастики №1.		
2.	Лёгкая атлетика: бег. Спринт в лёгкой атлетике. 03.09	Способ передвижения бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике.		
<p><i>Практическая часть.</i></p> <p><i>Лёгкая атлетика (15 ч)</i></p>				
3.	Ходьба и бег 08.09	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять</p>	

			<p>заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
4.	Ходьба и бег 09.09	<p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (60 м).</p> <p>Игра «Змея».</p> <p>Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
5.	Ходьба и бег 10.09	<p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (60 м).</p> <p>Игра «Змея».</p> <p>Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять</p>	

			<p>заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
6.	Ходьба и бег 15.09	<p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (60 м).</p> <p>Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
7.	Ходьба и бег 16.09	<p>Бег на результат (30, 60 м).</p> <p>Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p> <p>Игра «Мяч соседу».</p> <p>Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>. Влияние бега на здоровье</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять</p>	

			<p>заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
8.	Прыжки в длину с места 17.09	<p>Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Мяч соседу».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
9.	Прыжки в длину с места 22.09	<p>Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Лиса и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической</p>	

			культуры	
10.	Прыжки в длину с разбега 23.09	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Правила соревнований в беге, прыжках	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	
11.	Прыжки в длину с разбега 24.09	Освоение техники прыжка в длину с разбега. «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Влияние бега на здоровье	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	
12.	Прыжки с разбега 29.09	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие	

		<p>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p> <p>Влияние бега на здоровье</p>	<p>отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
13.	<p>Метание мяча 30.09</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p> <p>Правила соревнований в метании</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
14.	<p>Метание мяча 01.10</p>	<p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	

		<p>силовых качеств. умения выявлять технические ошибки и исправлять их.</p> <p>Правила соревнований в метании</p>	<p>техники метания малого мяча.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
15.	<p>Метание мяча 06.10</p>	<p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
16.	<p>Метание мяча 07.10</p>	<p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	

		Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>техники метания малого мяча.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	
17.	Метание мяча 08.10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит»..	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры</p>	

Практическая часть.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

18.	Акробатика. Строевые упражнения 13.10	Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	
19.	Акробатика. Строевые упражнения 14.10	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	

		<p>акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей</p>		
20.	<p>Акробатика. Строевые упражнения 15.10</p>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности</p>	
21.	<p>Акробатика. Строевые упражнения 20.10</p>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по</p>	

		<p>2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности</p>	
22.	Акробатика. Строевые упражнения 21.10	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Западня».</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности</p>	

		Развитие координационных способностей		
23.	Акробатика. Строевые упражнения 22.10	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности</p>	
24.	Висы. Гимнастические упражнения 27.10	<p>Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	

		Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	
25.	Висы. Гимнастические упражнения 28.10	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	
26.	Висы. Гимнастические упражнения 29.10	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	

		Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей		
27.	Висы. Гимнастические упражнения 10.11	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	
28.	Висы. Гимнастические упражнения 11.11	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай,	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	

		чей голосок». Развитие силовых способностей		
29.	Висы. Гимнастические упражнения 12.11	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	
30.	Гимнастика: лазание по канату 17.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату на высоту до 3м. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	

31.	Лазание по канату, упражнения на развитие равновесия 18.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	
32.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 19.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	
33.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 24.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей	

		Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	деятельности	
34.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 25.11	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	
35.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 26.11	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	
Теоретическая часть.				

Здоровый образ жизни (2ч)				
36.	Режим выходного дня. Спортивная одежда: термобельё. 01.12	Правила составления режима дня. Комплекс утренней гимнастики №2: упражнения с предметами.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
37.	Закаливание. Тренировка. Правильная осанка. 02.12	Основы закаливания. Усиление комплекса для формирования правильной осанки.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результаты своей деятельности	
Практическая часть.				
Лыжные гонки (10 ч)				
38.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скольльзящий шаг 03.12	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать	

39.	<p>Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг 08.12</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок;</p> <p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>	<p>технику выполнения передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, соблюдая правила безопасности</p>	
40.	<p>Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг 09.12</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок;</p> <p><i>Моделировать</i> технику базовых способов</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и</p>	

		передвижения на лыжах.	действия партнера.	
41.	Техника передвижения и скольжения на лыжах. 10.12	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками. Развивать скоростно- беговые способности передвижения на лыжах.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, соблюдая правила безопасности	
42.	Техника передвижения и скольжения на лыжах. 15.12	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками. Развивать скоростно- беговые способности передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)	
43.	Техника передвижения и скольжения на лыжах. 16.12	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками. Развивать скоростно- беговые способности передвижения на лыжах.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, соблюдая правила безопасности	

44.	Техника выполнения поворотов и подъемов на лыжах. 17.12	Выполнять повороты переступанием на месте. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, соблюдая правила безопасности</p>	
45.	Техника выполнения поворотов и подъемов на лыжах. 22.12	Выполнять повороты переступанием на месте. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.		
46.	Техника выполнения спусков на лыжах. Торможение «плугом». 23.12	Выполнять повороты переступанием на месте. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную</p>	
47.	Техника выполнения спусков на лыжах. Торможение «плугом». 24.12	Выполнять повороты переступанием на месте. <i>Осваивать</i> технику		

		поворотов, спусков и подъемов и торможения.	ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения передвижения на лыжах, спусков, подъёмов, поворотов, соблюдая правила безопасности	
<i>Практическая часть.</i>				
<i>Подвижные игры (8 ч)</i>				
48.	Подвижные игры 29.12	ОРУ с обручами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности	
49.	Подвижные игры 12.01	ОРУ с обручами. Развитие умения самостоятельно организовывать и		

		<p>проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр.</p> <p>Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр</p>	
50.	Подвижные игры 13.01	<p>ОРУ в движении. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр.</p> <p>Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности</p>	
51.	Подвижные игры 14.01	<p>ОРУ в движении. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр.</p> <p>Игры: «Кто обгонит»,</p>	<p><i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр</p>	

		Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
52.	Подвижные игры 19.01	ОРУ с мячами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера	
53.	Подвижные игры 20.01	ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности	

54.	Подвижные игры 21.01	<p>ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр.</p> <p>Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности</p>	
55.	Подвижные игры 26.01	<p>ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр.</p> <p>Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр</p>	
<i>Теоретическая часть (3ч)</i>				

<i>Начальные основы анатомии человека</i>				
56.	Мой организм: опорно – двигательный аппарат. Пальчиковая гимнастика. 27.01	Опорно – двигательная система, гимнастика для пальцев рук, комплекс упражнений с мячом или мягкой игрушкой.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
57.	Мой организм: артерии и вены, лёгкие. 28.01	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
58.	Белки, жиры и углеводы. Витамины. Биологически значимые элементы. 02.02	Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
<i>Практическая часть.</i>				
<i>Спортивные игры (24 ч)</i>				
59.	Подвижные игры на основе футбола. 03.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять	

		Развитие координационных способностей	заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	
60.	Подвижные игры на основе футбола. 04.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	
61.	Подвижные игры на основе футбола. 09.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и	

62.	Подвижные игры на основе футбола. 10.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	
63.	Подвижные игры на основе футбола. 11.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	
64.	Подвижные игры на основе футбола. 16.02	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений,	

		<p>вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ.</p> <p>Игра «Борьба за мяч».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
65.	<p>Подвижные игры на основе футбола. 17.02</p>	<p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ.</p> <p>Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p>	
66.	<p>Подвижные игры на основе футбола. 18.02</p>	<p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча</p>	<p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	

		<p>между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>		
Теоретическая часть				
Спорт (1 ч)				
67.	<p>Виды спорта 24.02</p>	<p>Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Понятия: «тренер, спортсмен, спортивная тренировка».</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации</p>	
Практическая часть (продолжение)				
68.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола 25.02</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»). Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Гонка мячей по</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно</p>	

		<p>кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
69.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола 01.03</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
70.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно</p>	

	02.03	<p>Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ.</p> <p>Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p>	
71.	Подвижные игры на основе баскетбола 03.03	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ.</p> <p>Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
72.	Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	

	<p>баскетбола 09.03</p>	<p>двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>	<p>сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
73.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола 10.03</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Ловля и передача мяча на месте в круге. Обучение броску по</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно</p>	

		<p>кольцу. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей</p>	<p>оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
74.	<p>Подвижные игры на основе баскетбола 15.03</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей</p>		
75.	<p>Подвижные игры на основе волейбола 16.03</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную</p>	

		<p>Игра «Школа мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Взаимодействие в парах и группах.</p>	<p>ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
76.	<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>17.03</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх.</p> <p>Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча.</p> <p>Перебрасывание через сетку. ОРУ.</p> <p>Игра «Мяч - ловцу».</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
77.	<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>22.03</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх.</p> <p>Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча.</p> <p>Перебрасывание через</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p>	

		сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	
78.	Подвижные игры на основе волейбола 23.03	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	
79.	Подвижные игры на основе волейбола 24.03	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)	

		сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	
80.	Подвижные игры на основе волейбола 05.04	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
81.	Подвижные игры на основе волейбола 06.04	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка	

		<p>резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p>	
82.	<p>Подвижные игры на основе волейбола 07.04</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
83.	<p>Подвижные игры на основе волейбола 12.04</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка</p>	

		<p>резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Теоретическая часть

История физической культуры и Олимпийское образование (2ч)

84.	История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр. 13.04	Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Различение понятий «символы и талисманы» Олимпийских игр.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
85.	История появления и значение лыж. Программа и талисманы Олимпийских игр. 14.04	Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Различение понятий «символы и талисманы» Олимпийских игр.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	

Кроссовая подготовка (7 ч)

86.	Бег по пересечённой местности 19.04	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
87.	Бег по пересечённой местности 20.04	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	

88.	Бег по пересечённой местности 21.04	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	
89.	Бег по пересечённой местности 26.04	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p>	

90.	Бег по пересечённой местности 27.04	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель	
91.	Бег по пересечённой местности 28.04	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
92.	Бег по пересечённой местности 03.05	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	

Лёгкая атлетика (10 ч)

93.	Ходьба и бег 04.05	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
94.	Ходьба и бег 05.05	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,	
95.	Ходьба и бег 10.05	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.		

		Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
96.	Ходьба и бег 11.05	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
97.	Прыжки 12.05	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
98.	Прыжки 17.05	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие,	
99.	Прыжки 18.05	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны		

		отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
100.	Метание мяча 19.05	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения,	
101.	Метание мяча 24.05	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
102.	Метание мяча 25.05	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	

		Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
--	--	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

