


СОГЛАСОВАНО
Председатель МО НШ
 И.Г.Кунина
Протокол №1 от 08.11.2021

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №434
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 08.11.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №434
Курортного района Санкт-Петербурга
 С.А. Шигина
Приказ №15 от 08.11.2021



Рабочая программа по физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 1а, 1б класса

Уровень изучения предмета базовый

(базовый, профильный)

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Пятаков Дмитрий Сергеевич

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для первого класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 с изменениями и дополнениями,
- примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение, 2015
- Модульной программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания. Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций. Москва – 2015 г
- учебного плана ГБОУ СОШ №434 на 2021-2022 учебный год.

Целями изучения предмета «Физическая культура» в 1 классе являются:

1. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
2. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
3. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

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

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом ГБОУ СОШ №434, на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часа в год, 3 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение

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

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

Результаты освоения предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м		Без учета времени				7,2 – 7,0

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		1 класс
1.	Базовая часть:	66
1.1.	Основы знаний о физ. культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Подвижные игры	11
	Подвижные игры на основе баскетбола	15
1.4	Кроссовая подготовка	14
1.5	Гимнастика	12
2.	Вариативная часть:	33
2.1	Ритмика	33
ИТОГО:		99

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 1-х классах

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Планируемые сроки	Фактические сроки
		Освоение предметных знаний	УУД			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра "Быстро по своим местам". Правила ТБ на уроках л/а	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.			
2.	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра "К своим флажкам". Ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила поведения и безопасности на уроках по фигурному катанию	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач			
3.	Общие правила техники безопасности на уроке ритмики.	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; понятие <i>короткая дистанция</i> бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться.			
4.	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-	Научатся: правильно выполнять	Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;			

	лебеди". ОРУ. Развитие скоростных качеств.	основные движения в ходьбе и беге; Знать понятие <i>короткая дистанция</i> бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;			
5.	Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра "Вызов номеров". Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра "Кошки-мышки". Развитие скоростных качеств.	Получат возможность научиться: Правильно, ритмично выполнять упражнения. Координации и пластики движений.	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач Личностные: Следовать нормам здоровьесберегающего поведения Осваивать технику специальных упражнений.			
6.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение в круг из линии. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и вытягиванием носка.	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Развить скоростно-силовые качества	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.			
7.	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра "Два мороза". Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Развить скоростно-силовые качества.	Познавательные: <u>уметь</u> использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;			
8.	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на	Получат возможность научиться: подбирать	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на льду,			

	двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра "Два мороза". Развитие скоростно-силовых качеств.	одежду для уроков на коньках, выполнять шаги, скольжения, торможения. Выполнять правильное падение и вставание	П.: демонстрировать правильное выполнение техники шагов, скольжений, торможений. К.: соблюдать правила безопасности			
9.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами. Наклоны, выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами ("паровозик")	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании. метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развить скоростно-силовые способности.	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;			
10.	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра "Лисы и куры". Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании. метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развить скоростно-силовые способности.	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;			
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча с положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра "Попади в мяч. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Получат возможность научиться: действиям по образцу специальные упражнения	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
12.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность			

	в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	пересеченной местности бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают			
13.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча с положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра "Самый меткий". ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
14.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча с положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра "Кто дальше бросит". ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: скольжение на льду	Регулятивные: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
15.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движения рук в разных направлениях. Упражнение на выработку осанки. Наклоны, повороты корпуса вправо, влево.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>скорость бега</i> Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
16.	Равномерный бег 3 минуты.	Научатся: бегать в равномерном				

	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>дистанция</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км				
17.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «фонарики, саночки, цапельки, самолет», скольжение в приседе, виражи вперед	Регулятивные: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
18.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движения рук в разных направлениях. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; Правой руки вперед, левой вверх.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>здоровье</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
19.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 100 м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
20.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 150м, ходьба 100 м) Подвижная игра "третий	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «фонарики, саночки, цапельки, самолет»,	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			

	лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанции.	скольжение в приседе, виражи вперед				
21.	Ритмико-гимнастические упражнения. Изучение позиций рук. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	Научатся: Бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
22.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега. (бег 100м, ходьба 100 м) Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	Научатся: Бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
23.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега. (бег 100м, ходьба 100 м) Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	Получат возможность научиться: Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Развивать координационные способности	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, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения упражнений и правила игр			
24.	Оздоровительная аэробика. Основные шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «самолет», выполнять прыжок с	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в			

	шаг.	двух ног на две в скольжении вперед	выполнении специальных упражнений			
25.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в коллону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	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, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения упражнений и правила игр			
26.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в коллону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
27.	Танцевальные игры. Игра "Трансформер" Участники находятся в колонне и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: на плечи, на	Получат возможность научиться: Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетики», «Бег цепью»	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			

	пояс, накрест, за руки и т.д. При этом меняется обстоятельства движения.					
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в коллону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе . Игра "Совушка". Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру			
29.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в коллону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе . Игра "Совушка". Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развивать координационные способности	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
30.	Оздоровительная аэробика. Основные шаги базовой аэробики: открытый шаг, вперед-назад, захлест.	Получат возможность научиться: Скольжению по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
31.	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой			

	направо, налево. Выполнение команды "Класс!Шагом марш!", "Класс!Стой!" ОРУ. Подвижная игра "Иголка и нитка"		тренировки, играть в подвижную игру			
32.	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды "Класс!Шагом марш!", "Класс!Стой!" ОРУ. Подвижная игра "Иголка и нитка" Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений			
33.	Ритмико-гимнастические упражнения. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.	Получат возможность научиться: Стартовым движениям и скольжению со старта	Регулятивные: Моделировать технику выполнения упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении упражнений			
34.	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды "Класс!Шагом марш!", "Класс!Стой!" ОРУ.	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру			

	Подвижная игра "Салки". Развитие координационных способностей.					
35.	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды "Класс!Шагом марш!", "Класс!Стой!" ОРУ. Подвижная игра "Салки". Развитие координационных способностей.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	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, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике лазания по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Ниточка и иголочка»			
36.	Ритмико-гимнастические упражнения. Выставление л. Н. вперед, п р перед собой и наоборот.	Получат возможность научиться: Перебежке с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейке вперед и назад.	Регулятивные: Моделировать технику выполнения упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении упражнений			
37.	Упражнения в равновесии. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка". Развитие координационных способностей.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	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, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике лазания по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Ниточка и иголочка»			
38.	Упражнения в равновесии. ОРУ с предметами. Стойка на	Научатся: лазать по гимнастической	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть			

	носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка". Развитие координационных способностей.	стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезть по гимнастической стенке, играть в подвижную игру			
39.	Ритмико-гимнастические упражнения. Перенос тяжести тела (маятник)	Получат возможность научиться: Скольжению назад вовнутрь со скрещением спереди. Игре «ласточка».	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач			
40.	Лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра "Иголка и нитка". Развитие силовых способностей.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезть по гимнастической стенке, играть в подвижную игру			
41.	Лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра "Иголка и нитка". Развитие силовых способностей.	Получат возможность научиться: Скольжению назад вовнутрь со скрещением спереди. Игре «ласточка».	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач			
42.	Танцевальная азбука. Изучение подготовительной и шестой позиции ног.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			

		способностей				
43.	Лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра "Иголка и нитка". Развитие силовых способностей.	Катание на коньках Упражнения «змейка» и «фонарик». Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».	Получат возможность научиться: Правильно выполнять скольжения по дугам назад наружу, змейки на двух ногах			
44.	Лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра "Иголка и нитка". Развитие силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности		17.12	17.12
45.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Шаги и их комбинации с изменением темпа.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
46.	Подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Охотники и утки". Игра "Медвежата за медом"	Катание на коньках Остановки в двухопорном и одноопорном положении. Т-образная остановка. Остановки «полуплугом», «плугом», ребром конька в	Получат возможность научиться: Совершенствовать технику выполнения змеек вперед и назад.			

		одноопорном положении.				
47.	Подвижные игры. ОРУ. Игра "К своим флажкам". Игра "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
48.	Танцевальные игры. Игра "СТОП-КАДР"	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
49.	Подвижные игры. ОРУ Игра "Охотники и утки". Игра "Медвежата за медом"	Катание на коньках Простые упражнения фигурного катания на полу и на льду. Простые упражнения в паре. Техника реберного скольжения в фигурном катании.	Получат возможность научиться: Правильно выполнять реберное скольжение. Выполнять простые упражнения фигурного катания на полу и на льду.			
50.	Подвижные игры. ОРУ. Игра "К своим флажкам". Игра "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
51.	Танцевальная азбука. Изучение второй и третьей позиции рук.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
52.	Подвижные игры. Урок-игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость,	Катание на коньках Стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки;	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения: «фонарики» назад, pistolетик, ласточка».			

	равновесие) Игра "Слушай сигнал"	фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»				
53.	Подвижные игры. ОРУ. Игра "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
54.	Оздоровительная аэробика. Основные шаги базовой аэробики: скрестный шаг, шоссе, мамбо.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
55.	Подвижные игры. Историческое путешествие "Зарождение древних Олимпийских игр". ОРУ. Игра "Белые медведи".	Катание на коньках Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. «Подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад	Получат возможность научиться: выполнять упражнений для развития координации и равновесия. «Подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад			
56.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности			
57.	Оздоровительная аэробика. Партерная гимнастика - "елочка", "поворот".	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			

		способностей. Инструктаж по Т.Б. и О.Т.			
58.	Подвижные игры. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза", "Третий лишний". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов фигурного катания. Тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки.	Получат возможность научиться: выполнять тройки, скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди.		
59.	Подвижные игры. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза", "Третий лишний". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.		
60.	Оздоровительная аэробика. Партерная гимнастика - "солнышко", "лебедь".	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.		
61.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Прыгающие воробушки", "Скакун". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Катание на коньках Техника скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора».	Получат возможность научиться: технике скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора».		
62.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры:	Подвижные игры на основе баскетбола.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние,		

	"Прыгающие воробушки", "Скакуны". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
63.	Оздоровительная гимнастика. Партерная гимнастика - "лодочка", "змея".	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
64.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Катание на коньках Упражнения на развитие хореографических и спортивных элементов.	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения.			
65.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			

66.	Оздоровительная аэробика. Партерная гимнастика - "кошечка", "пиноккио".	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
67.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай - поймай". Развитие координационных способностей.	Катание на коньках Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».	Получат возможность научиться: Выполнять имитацию толчков с опорой на скользящий впереди предмет.			
68.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай - поймай". Развитие координационных способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
69.	Оздоровительная аэробика. Наклоны, отжимания.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			

		координационных способностей				
70.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Бросок мяча снизу. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай - поймай", "Гонка мячей". Развитие координационных способностей.	Катание на коньках Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».	Получат возможность научиться: Совершенствовать имитацию толчков с опорой на скользящий впереди предмет.			
71.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Бросок мяча снизу. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Бросай - поймай", "Гонка мячей". Развитие координационных способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
72.	Оздоровительная аэробика. Сказочная аэробика. Сказочная аэробика включает в себя элементы имитации героев сказки "Волк и семеро козлят"	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
73.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Катание на коньках Спираль, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетки, ласточки, кораблик на согнутых	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.			

	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры "Гонка мячей". Развитие координационных способностей.	ногах.			
74.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры "Гонка мячей". Развитие координационных способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.		
75.	Танцевальные игры. Игры "Крылья"	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.		
76.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 100м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость	Катание на коньках Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов фигурного катания. Вращения на двух и одной ноге, Простейшие прыжки и подскоки на месте.	Получат возможность научиться: правильно выполнять вращения на двух и одной ноге, простейшие прыжки и подскоки на месте. Развивать координационные способности.		

77.	<p>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 100м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость</p>	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей</p>	<p>Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.</p>			
78.	<p>Танцевальная азбука. Portdebras в классическом стиле.</p>	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей</p>	<p>Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.</p>			
79.	<p>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 100м) Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость</p>	<p>Катание на коньках Ходьба «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.</p>	<p>Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.</p>			
80.	<p>Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 150м, ходьба 100 м) Подвижная игра "третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанции.</p>	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей</p>	<p>Получат возможность научиться: выполнять ходьбу «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание.</p>			

81.	Танцевальная азбука. Элементы классического танца: батман, плие.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.			
82.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 150м, ходьба 100 м) Подвижная игра "третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанции.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> / Инструктаж по Т.Б. и О.Т.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость			
83.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 150м, ходьба 100 м) Подвижная игра "третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанции.	Катание на коньках Скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу	Получат возможность научиться: правильно выполнять скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу			
84.	Танцевальная азбука. Шаг польки.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость.			

		Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>			
85.	Ходьба и бег. Подвижная игра "Воробьи и вороны". Эстафеты. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м.ОРУ.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость		
86.	Ходьба и бег. Подвижная игра "Кошки-мышки". Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных способностей.	Катание на коньках Перебежка вперед и назад; смена направления скольжения.	Получат возможность научиться: выполнять перебежки с двухопорным скольжением,смену фронта скольжения		
87.	Танцевальная азбука. Элементы русского танца "Хоровод".	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция.</i>	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость.		
88.	Игры с бегом. Урока игра. Подвижные игры : "Воробьи и вороны", "День и ночь". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость		

		ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>			
89.	Игры с бегом. Урока игра. Подвижные игры : "Пятнашки", "День и ночь". Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Катание на коньках Перебежка вперед и назад; смена направления скольжения.	Получат возможность научиться: Совершенствовать выполнение перебежек с двухпорным скольжением, смену фронта скольжения		
90.	Танцевальная азбука. Танцы разных народов "Макарена"	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость		
91.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Землемеры". Развитие скоростно-силовых качеств.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость		
92.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств.	Катание на коньках Становление осанки. Специальные упражнения: battementendus	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.		
93.	Танцевальная азбука. Танцы разных народов "Летка-Енька"	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. правила ТБ на уроках легкой атлетики Развивать скоростные способности		

		коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б. и О.Т.				
94.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств.	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> Развивать скоростные способности			
95.	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра "Попади в мяч". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Катание на коньках Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; виражи вперед, «фонарики» назад Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.			
96.	Танцевальные игры. "Буги-вуги", "Ручеек"	Лёгкая атлетика. Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Развивать координационные способности			

97.	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра "Снайперы". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Лёгкая атлетика. Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Развивать координационные способности			
98.	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра "Снайперы". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Катание на коньках Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.	Получат возможность научиться: Выполнять комплекс ОРУ. Научиться выполнять шаг и подскок вперед-назад, танцевальный шаг			
99.	Резервный урок	Лёгкая атлетика. Метания. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Развивать скоростно-силовые качества.			

