|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Урока** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | **Формы организации учебно-познавательной деятельности** | **Кол-во часов** | **Дата проведе**  **ния** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **план** | **факт** |
| 1 | **Легкая атлетика 15ч.**  Инструктаж по ТБ. Обучение ходьбе и бегу. Игра «Два мороза».  История возникновения ГТО. | Вводный. | | Формирование стартовой мотивации к изучению нового материала; развитие добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные:уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необхо­димой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходи­мо для успешного проведения заня­тий по физкультуре | ***Научится***  Соблюдать правила техники безопасности  ***Определять***ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Ре­гулировать*** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.ОРУ. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств. | 1 | 1нед |  |
| 2 | Совершенствование навыка ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров». | Комбинированный | | **Формирование** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  **Развитие** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  ***Развитие***этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  ***Формирование***и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные:сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные:формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные:уметь рассказать правила проведения подвижной. | ***Осваивать***технику бега различными способами.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Проявлять***качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.ОРУ Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | 1 | 1нед |  |
| 3  4 | Бег 30 м с высокого старта | Комбинированный | | Коммуникативные:сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные:уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры | ***Уметь*** контролировать дыхание во время бега и выполнения физических упражнений ***Осваивать***что такое дистанция; | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.ОРУ.СБУ. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | 1  1 | 1нед  2нед |  |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта | Контрольный | | **Формирование** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  **Развитие** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.-**Формирование и** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные:сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные:формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные:уметь рассказать правила проведения подвижной игры . | ***Осваивать***что такое дистанция; *уметь* выполнять раз­минку на месте.*Научится*  Правильно пробегать с максимальной скорость 30м с высокого старта. Выполнить тест ГТО (Бег 30 м) | Разновидности ходьбы. ОРУ.СБУ. Бег с ускорением. Бег 30м.(**выполнение норм ГТО)** Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 2нед |  |
| 6 | Обучение прыжкам. Игра «Зайцы в огороде». | Изучение нового материала. | | *Развитие* мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности нравственной отзывчивости, сопере­живания чувствам других | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:самостоятельно выделять цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные:уметь рассказать о темпе и ритме. | ***Уметь*** демонстрировать технику прыжка в длину с места.  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** | Медленный бег. ОРУ.СБУ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | 2нед |  |
| 7  8 | Совершенствование движений в прыжке. Прыжок в длину с места | Контрольный | | ***Формирование*** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  -***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  -***Формирование*** эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные:самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры. |  | Медленный бег. ОРУ.СБУ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. **(Выполнение норм ГТО)** Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | 3нед  3нед |  |
| 9 | Обучение метанию мяча по направлению метания, игра  . | Изучение нового материала. | | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; *развитие* этических чувств, отзывчивости, сопереживаниячувствам других людей. | *Коммуникативные:* доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  *Регулятивные:*формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. *Познавательные:*уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о пра­вилах проведения подвижной игры. | ***Уметь*** демонстрировать отведение руки для замаха  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Медленный бег. ОРУ.СБУ.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  Подвижная игра  «К своим флажкам».  Медленный бег. ОРУ.СБУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в цель» | 1 | 4нед |  |
| 10 | Совершенствование метания малого мяча из положения стоя по направлению метания. Игра «Попади вцель» | Комбинированный | | 1 | 4нед |  |
|  |
| 11 | Совершенствованиеметание малого мяча на результат. Игра «Попади в цель». | Комбинированный | | *Развитие* этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.Умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций. | *Коммуникативные:*сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу.  *Познавательные*: уметь рассказать о проведении тестирования Метания малого мяча в цель.***Регулятивные:***  ***Умение*** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | ***Уметь*** демонстрировать отведение руки для замаха  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  ***Уметь*** демонстрировать технику в целом. | Медленный бег. ОРУ.СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей.етание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель. Подвижная игра «Попади в цель». | 1 | 4нед |  |
| 12 | Обучение равномерному бегу. Игра «Пятнашки». | Комбинированный | | *Развитие* этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, *умение* не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной-***Формирование и*** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | *Коммуникативные:*сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. *Познавательные:*уметь рассказать о проведении тестирования равномерного бега 3 мин.  *Познавательные:*уметь рассказать о проведении тестирования смешанного бега . | ***Уметь*** демонстрировать финальные усилия в беге.  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных | Медленный бег. ОРУ.СБУРавномерный бег Змин. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба -100м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега.Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | 5нед |  |
| 13 | Совершенствование равномерного бега. Игра  «Пятнашки». | Комбинированный | | 1 | 5нед |  |
| 14  15 | Совершенствование равномерного бега. Игра  « Горелки»  Смешанный бег 1 км | Комбинированный | | Медленный бег. ОРУ.СБУРавномерный бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба -100м). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости. Смешанный бег 1 км**(Выполнение норм ГТО)** | 1  1 | 5нед |  |
| 16 | **Подвижные игры 12ч.**  Инструктаж по ТБ. Обучение подвижным играм. Игры «Два мороза». «К своим флажкам». | | Изучение нового материала. | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. | *Коммуникативные:*формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. *Регулятивные:*самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:*уметь играть в подвижную игру | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры. | Инструктаж по ТБ (подвижные игры). ОРУ. Игры  «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | 6нед |  |
| 17 | Совершенствование подвижных игр. Игра «Два мороза»«Класс смирно» | | Комбинированный | Медленный бегОРУ.СБУ.Совершенствование подвижных игр. Игра «Два мороза» «Класс смирно» | 1 | 6нед |  |
| 18  19 | Совершенствование подвижных игр. Игра ««Класс смирно». | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. | *Коммуникативные:*формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь со­хранять доброжелательное отноше­ние друг к другу.  *Регулятивные:*формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:*уметь рассказать правила проведения подвижной игры. | ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества | Медленный бегОРУ.СБУ.Совершенствование подвижных игр. Игра ««Класс смирно».  Медленный бегОРУ.СБУ. Совершенствование подвижных игр. Игра «К своим  флажкам». | 1 | 6нед  7нед |  |
| 20  21 | Совершенствование подвижных игр. Игра «К своим  флажкам». | | Комбинированный | 2 | 7нед  7нед |  |
| 22  23 | Совершенствование подвижных игр. Игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | | Комбинированный | Развитие мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты . | *Коммуникативные:*формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь со­хранять доброжелательное отноше­ние друг к другу.  *Регулятивные:*формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные*: уметь рассказать правила проведения подвижной игры. | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры | Медленный бег ОРУ.СБУ. Совершенствование подвижных игр. Игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1  1 | 8нед  8нед |  |
| 24  25 | Совершенствование подвижных игр. Игра «Волк во рву», «Посадка картофеля». | | Комбинированный  Комбинированный | Медленный бег ОРУ.СБУ. Совершенствование подвижных игр. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». | 1  1 | 8нед  9нед |  |
| 26  27 | Совершенствование подвижных игр. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | | Комбинированный  Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости | Коммуникативные:формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы  Регулятивные:формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность  Познавательные:уметь  рассказать правила проведения подвижной игры. | ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества | Медленный бег ОРУ.СБУ.Совершенствование подвижных игр Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1  1 | 9нед  9нед |  |
| 28 | **Гимнастика 21ч.**  Обучение  основным  стойкам. Игра  «Пройти  бесшумно».  Инструктаж по ТБ. | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности | Коммуникативные:формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в дости­жении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные:уметь выполнять разминку на матах, перекаты, играть в подвижную игру | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Основная стойкаПостроение в колонну по одному Медленный бегОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ. | 1 | 10нед |  |
| 29  30 | Совершенствование основных стоек. Игра «Пройти бесшумно». | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | *Коммуникативные:*слушать и слы­шать друг друга и учителя; представ­лять конкретное содержание и изла­гать его в устной форме.  *Регулятивные:*формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  *Познавательные:*уметь выполнять разминку, направленную на сохра­нение правильной осанки и играть в подвижную игру | ***Различать*** *и* ***выполнять***  строевые упражнения ; как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | 1  1 | 10нед  10нед |  |
| 31 | Обучение  перекатам в  группировке.  Игра «Космонавты». | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки. | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*уметь выполнять разминку, направленную на сохра­нение правильной осанки и играть в подвижную игру | *Уметь* выполнять строевые упражнения ; как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения перекатов , правила подвиж­ной игры. | Основная стойка. Построение в круг. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | 1 | 11нед |  |
| 32 | Совершенствование перекатов в группировке. Игра  «Космонавты». | | Комбинированный | 1 | 11нед |  |
| 33  34 | Обучение перестроению по звеньям. Подвижная  игра.  Совершенствование перестроения по звеньям.  Игра. | | Комбинированный  Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости развитие самостоятельно­сти . | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и само коррекции.  *Познавательные:*уметь перестраиваться по звеньям, размыкаться и правила игры. | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.  ***Различать*** *и* ***выполнять***  строевые упражнения ; как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Подвижная  игра «День и ночь»  Ходьба Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «День и ночь» | 1  1 | 11нед  12нед |  |
| 35  36 | Обучение размыканию на вытянутые в стороны руки. Игра «Не ошибись!» | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;  *формиро­вание* установки на без­опасный и здоровый образ жизни | Коммуникативные:формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные:формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:уметь размыкаться, осуществлять повороты направо, налево. | **Выявлять** ошибки при выполнении упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». | 1  1 | 12нед |  |
| 37  38 | Обучение.поворотам направо, налево. Игра «Не ошибись!».  Закрепление  поворотов направо, налево. Игра « Не ошибись!» | | Комбинированный  Комбинированный | Медленный бег. ОРУ с обручами Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей | 1  1 | 13нед  13нед |  |
| 39 | Обучение лазанию по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка» | | Комбинированный | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориенти­ровки.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь лазить по гимнастической скамейке. | *Уметь* упражнения в движении, лазать по гимнастической скамейке***Выявлять***ошибки при выполнении упражнений.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной  деятельности.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения. ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах..  . | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  ОРУ в движенииРазвитие силовых способностей.  Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие | 1 | 13нед |  |
| 40 | Совершенствование лазания по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка» и иголочка». | | Комбинированный | 1 | 14нед |  |
| 41  42 | Обучение подтягивание на низкой перекладине из положения лежа.  Совершенствование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа | | Комбинированный  Комбинированный | ОРУ с мячами. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | 1  1 | 14нед  14нед |  |
| 43 | Закрепление подтягивания на низкой перекладине из положения лежаИгра «Три движения» | | . Комбинированный | формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувствРазвитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Познавательные: уметь подтягиваться на низкой перекладине из положения лежа.Знать как выполнять тест ГТО. | ***Выявлять***ошибки при выполнении упражнений.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения. ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах.. | ОРУ с мячами. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа. Развитие силовых способностей Игра «Три движения» | 1 | 15нед |  |
| 44 | Обучение  сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. | | Комбинированный | формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувствРазвитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Познавательные: уметь сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества.  . | ОРУ с мячами Развитие силовых способностей..Игра «Фигуры». | 1 | 15нед |  |
| 45 | Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. | | Комбинированный | *формирование* эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств.  *Развитие* этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Познавательные: уметь сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | ***Осваивать***  универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения. | ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей. Игра «Фигуры». | 1 | 15нед |  |
| 46 | Закрепление сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. | | Комбинированный | *Развитие* этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости развитие самостоятельно­сти | ***Познавательные:***уметь сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу. | ***Осваивать***  универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения. | ОРУ с мячами.  Развитие силовых способностей и качеств. Игра «Фигуры». | 1 | 16нед |  |
| 47  48 | Обучение наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Совершенствование наклона вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами на полу. | | Комбинированный  Контрольный | *Развитие* эстетических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни | *Коммуникативные:*формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы. *Познавательные:* уметь выполнять наклон с прямыми ногами.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | ***Выявлять***ошибки при выполнении упражнений.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения. ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах.. | ОРУ с гимнастическими палками  Развитие гибкости. Игра «космонавты»  ОРУ с гимнастическими палками. Наклона вперед из положения, стоя на полу с прямыми ногами на полу.  **(Выполнение норм ГТО)** | 1  1 | 16нед  16нед |  |
| 49 | **Лыжная подготовка 21ч.**  Инструктаж по ТБ лыжной подготовке. Подвижные игры. | | Изучение нового материала | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Коммуникативные:добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные:проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные:уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом. | **Применять**  правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  технику | ТБ на уроках лыжной подготовке. Подвижные игры. | 1 | 17нед |  |
| 50 | Обучение скользящему шагу. Передвижение на лыжах до 1 км. | | Комбинированный | Обучение скользящему шагу. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | 17нед |  |
| 51  52  53 | Совершенствование скользящего шага без палок. Ходьба на лыжах до 1 км. | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; *формирование* установки на безопасный и здоровый образ жизни | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные:уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом. | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Одноопорное скольжение в скользящем шаге.  Перенос массы тела в повороте скользящим шагом. Ходьба на лыжах до 1 км | 3 | 17нед  18нед  18нед |  |
| 54 | Учёт- скользящий шаг. Передвижение на лыжах 1 км. | | Контрольный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; *формирование* установки на безопасный и здоровый образ жизни | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные:уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом. | ***Моделировать***технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Учёт- скользящий шаг. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 | 18нед |  |
| 55 | Обучение повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 1 км. | | Комбинированный | Обучение повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 1 км. | 1 | 19нед |  |
| 56 | Закрепление повороты переступанием. Передвижение на лыжах на лыжах до 1,5 км. | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­нятьзаданную цель. Познавательные:уметь передвигать­ся на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем | ***Моделировать***технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения. | Закрепление повороты переступанием. Передвижение на лыжах на лыжах до 1,5 км. | 1 | 19нед |  |
| 57 | Совершенствование повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | | Комбинированный | Совершенствование повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | 19нед |  |
| 58 | Совершенствование повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­нятьзаданную цель. Познавательные:уметь передвигать­ся на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем | ***Моделировать***технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнения поворотов переступанием. | Совершенствование повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | 20нед |  |
| 59 | Учёт- повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1.5 км. | | Комбинированный | **Формирование** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  **Развитие** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  **Формирование** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные: с достаточной полнотойиточностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем «лесенка» | **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, с **Осваивать** технику поворотов переступанием.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, пусков и подъемов | Учёт- повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1.5 км. | 1 | 20нед |  |
| 60 | Обучение подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | | Комбинированный | Обучение подъёмы и спуски с небольших склонов,устойчивости во время спуска. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 | 20нед |  |
| 61 | Закрепление подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра "Удержи равновесие" | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать навыки работы в группе и ува­жение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять скользящий шаг и попеременно двухшажный ход, поворот переступанием в движении. | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения спусков и подъёмов..  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Закрепление подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра "Удержи равновесие" | 1 | 21нед |  |
| 62  63  64 | Совершенствование подъёмов и спусков с небольших склонов.Игра "Удержи равновесие" | | Комбинированный | Совершенствование подъёмов и спусков с небольших склонов. Техника выполнения спуска. Игра "Удержи равновесие" | 1  1  1 | 21нед  21нед  22нед |  |
| 65  66 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Меткий снайпер". | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях. | Коммуникативные:с достаточной полнотойиточностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах скользящим шагом. | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать***универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Меткий снайпер. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Меткий снайпер". | 1  1 | 22нед  22нед |  |
| 67  68 | Передвижение на лыжах 1,5 км. Игра "Кто быстрей" | | Комбинированный | Передвижение на лыжах 1,5 км. Игра "Кто быстрей" | 1  1 | 23нед  23нед |  |
| 69 | **Учёт-** прохождение дистанции 1,5 км без учёта времени. | | Контрольный. | ***Формирование***навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  ***Формирование*** *и* проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­нятьзаданную цель. Познавательные:уметь передвигать­ся на лыжах. | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать***универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения. | Контрольные норматив на дистанции 1,5 км. Без учёта времени. **(Выполнение норм ГТО)** | 1 | 23нед |  |
| 70 | **Подвижные игры 20 ч.**  Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Игра « К своим флажкам». | | Комбинированный | *Развитие* эстетических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по­движные игры и участвовать в них | ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества | Инструктаж по ТБ  ОРУ.СБУ Игры: «К своим флажкам»,  Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Обучение ловли и передачи мяча в парах.Игра "Пятнашки" | 1 | 24нед |  |
| 71 | Обучение ловли и передачи мяча в парах.Игра "Пятнашки" | | Комбинированный | 1 | 24нед |  |
| 72 | Закрепление ловли и передачи мяча в парах.Игра  "Пятнашки" | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль. | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении. Ловли и передачи мяча.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  . | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ. закрепление ловли и передачи мяча в парах.Игра"Пятнашки" | 1 | 24нед |  |
| 73  74  75 | Совершенствование ловли и передачи мча в парах.Игра "Прыгающие воробушки" | | Комбинированный | *Развитие*мотивов учеб­ной деятельности и *фор­мирование* личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по­движные игры и участвовать в них | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении. Ловли и передачи мяча.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ.Совершенствование ловли и передачи мча в парах.Игра "Прыгающие воробушки" | 1 | 25нед  25нед |  |
| 76 | Обучение ведение мяча правой и левой рукой движении по прямой. Игра" Охотники и утки" | | Комбинированный | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ. Обучение ведение мяча правой и левой рукой движении по прямой. Игра" Охотники и утки" | 1 | 26нед |  |
| 77 | Закрепление ведение мяча в движении и по прямой шагом. Игра "Лиса и куры". | | Комбинированны | ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  ***Формирование*** эстетических потребностей, ценностей и чувств.-***Формирование и*** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партне­ра, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохра­нять заданную цель. Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, бросать мяч в кольцо двумя руками и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру  «Передача мяча в колоннах». | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении.ведение мяча.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Закрепление ведение мяча в движении и по прямой шагом. Игра "Лиса и куры"..  Медленный бег до 2 мин ОРУ Совершенствование ведение мяча в движении и по прямой шагом. Игра "Ловишка с мячом." | 1 | 26нед |  |
| 78  79  80 | Совершенствование ведение мяча в движении и по прямой шагом. Игра "Ловишка с мячом." | | Комбинированный | 1 | 26нед  27нед  27нед |  |
| 81 | Обучение броски мяча в щит. Игра" Лиса и куры." | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учебной деятельности и *формиро­вание* личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной  роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты. | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга; эффективно со­трудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль,  коррекция, оценка действий партне­ра, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении бросков мяча.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Обучение броски мяча в цель. Игра" Лиса и куры."  Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ  Закрепление броски мяча в щит. Игра" Попади в обруч." | 1 | 27нед |  |
| 82 | Закрепление броски мяча в щит. Игра" Попади в обруч." | | Комбинированный | 1 | 28нед |  |
| 83  84  85 | Совершенствование броски мча в щит. Игра «Мяч в корзину» | | Комбинированный | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по­движные игры и участвовать в них | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении бросков мяча.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ. Совершенствование броски мча в щит. Игра «Мяч в корзину» | 1  1  1 | 28нед  28нед  29нед |  |
| 86 | Обучение подвижной игре. "Мяч водящему" | | Комбинированный | *Развитие*эстетических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по­движные игры и участвовать в них | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Обучение подвижной игре. «Мяч водящему»  . | 1 | 29нед |  |
| 87 | Совершенствование подвижной игры «мяч водящем**у**» | | Комбинированный | ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  ***Формирование*** эстетических потребностей, ценностей и чувств.-***Формирование и*** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом.игру | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ. Совершенствование подвижной игры «мяч водящем**у**» | 1 | 29нед |  |
| 88 | Обучение подвижной игре «Играй, играй, мяч не теряй» | | Комбинированный | *Развитие* эстетических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом. | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Обучение подвижной игре «Играй играй, мяч не теряй» | 1 | 30нед |  |
| 89 | Совершенствование подвижной игры "Играй, играй, мяч не теряй." | | Комбинированный  Комбинированный | *Развитие*эстетических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Коммуникативные:строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные:уметь выполнять разминку с мячом. | **Осваивать** технические  действия из подвижных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах во время игры..**Осваивать**  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при во время игры. | Медленный бег до 2 мин ОРУ.СБУ Совершенствование подвижной игры "Играй, играй, мяч не теряй."У. | 1 | 30нед |  |
| 90 | **Легкая атлетика 13ч.**  Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике Обычный бег с чередованием с ходьбой. Игра "Пятнашки" | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные:уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, играть в подвижную игру | ***Научиться:***  Выполнять организационные требования на уроках, посвященных Правилам техники безопасности поведения на уроках Ф.К. | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике Обычный бег с чередованием с ходьбой. Игра "Пятнашки" | 1 | 30нед |  |
| 91 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Пятнашки» | | Комбинированный | ***Формирование*** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.-***Формирование* и** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные:уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры | ***Уметь*** демонстрировать финальные усилия в беге.  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУЧелночный бег 3х10 м. Игра «Пятнашки» | 1 | 31нед |  |
| 92 | **Тест-** челночный бег3х10м. Игра «К своим флажкам». | | Контрольный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные:уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, играть в подвижную игру | ***Уметь*** демонстрировать финальные усилия в беге.  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Тест- челночный 3х10м бег **(Выполнение норм ГТО)** Игра «К своим флажкам». | 1 | 31нед |  |
| 93 | Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». | | Комбинированный | *Развитие* мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные:уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры | ***Уметь*** демонстрировать технику прыжка в длину с места.  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». | 1 | 31нед |  |
| 94  95 | **Тест**- прыжка в длину с места. Игра «К своим флажкам».  Бег с ускорением до 20 м. Игра "Вызов номеров" | | Контрольный  Комбинированный | *Развитие*этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Коммуникативные:сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные:уметь выполнять беговую разминку, прыжков в высоту, играть в по­движную игру «К своим флажкам» | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Тест- прыжка в длину с места. **(Выполнение норм ГТО)**Игра «К своим флажкам».  Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Бег с ускорением до 20 м. Игра "Вызов номеров | 1  1 | 32нед |  |
| 96 | **Тест-** бег 30 м. Игра "Ловишка с мячом" | | Комбинированный | *Развитие* этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные:формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, прыжков в высоту, играть в по­движную игру «К своим флажкам» | ***Уметь*** демонстрировать финальные усилия в беге.  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУТест- бег 30 м. **(Выполнение норм ГТО)** Игра «Ловишка с мячом» | 1 | 32нед |  |
| 97 | Обучение метание малого мяча на дальность. Эстафеты "смена сторон" | | Комбинированный | *Развитие*мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные:уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, играть в подвижную игру | ***Уметь*** демонстрировать отведение руки для замаха  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Обучение метание малого мяча на дальность. Эстафеты "смена сторон"  Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ Совершенствование метания малого мяча на дальность. Круговая эстафета.  Медленный бег. ОРУ.СБУ **Учёт -бег на 1000 м(Выполнение норм ГТО)**Игра "Метко в цель" | 1 | 32нед |  |
| 98  99 | Совершенствование метания малого мяча на дальность. Круговая эстафета.  **Учёт** -бег на 1000 м. Игра "Метко в цель" | | Комбинированный  Контрольный | 1  1 | 33нед  33нед |  |
| 100 | **Учёт-** метания мяча на дальность.. Игра "Метко в цель" | | Контрольный | ***Формирование*** навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.-***Формирование* и** проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | ***Познавательные: Осмысление,*** объяснение своего двигательного опыта.  -***Осознание*** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  -***Осмыслени***е техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Комуникативные:*Формировани***е способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  -***Умение*** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Умени***е с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  ***Регулятивные:***  -***Умение*** организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  ***Умение*** технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | ***Уметь*** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  ***Уметь*** демонстрировать отведение руки для замаха. | Медленный бег до 3 мин ОРУ.СБУ **Учёт- метания мяча на дальность. (Выполнение норм ГТО)** . Игра «Третий лишний» | 1 | 33нед |  |
| 101  102 | Подвижные игры и эстафеты с элементами л/атлетики. | | Комбинированный | *Развитие* этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости  сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать те­стирование, играть в подвижную игру . | ***Уметь*** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Медленный бег до 4 мин ОРУ.СБУ Подвижные игры и эстафеты с элементами л/атлетики. | 1  1 | 34нед  34нед |  |