|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-е классы |  | | | | |
| **№**  **урока** | **СОДЕРЖАНИЕ**  (разделы, тема) | **Кол-во ча­сов** | **Дата по плану** | **Дата факт.** | **Материально –техническое оснащение** | **Основные виды учебной деятельности**  **УУД** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1ч** |  |  |  |  |
| **1** | Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры. Т/б на уроках ф.к. Строевые упр. | **1** |  |  | Флажки, стойки. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и ус­ловиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- ориентироваться на принятие и ос­воение социальной роли обучающегося. |
|  | ***Легкая атлетика*** | **13** |  |  |  |  |
| 2 | Строевые упр. Разновидности ходьбы. Игры. | **1** |  |  | Флажки, стойки. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 3 | Разновидности бега. Понятие «короткая дистанция». Игры. | **1** |  |  | Флажки, мячи, об­ручи. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Игры. | **1** |  |  | Флажки, мячи, об­ручи. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 5 | Бег с различной длиной шага. Челночный бег. Эстафеты. | **1** |  |  | Мячи, обручи, ку­бики. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 6 | Темп и ритм. Техника бега. Бег с высо­кого старта | **1** |  |  | Кубики, мячи, обручи, рулетка. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 7 | Прыжки по разметкам. Эстафеты. | **1** |  |  | Кубики, мячи, об­ручи, скакалки. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соот­ветствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 8 | Развитие скоростных качеств. Прыжки со скакалкой. Игры. | **1** |  |  | Кубики, мячи, обручи, скакалки. | П.- контролировать и оценивать про­цесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мне­ние, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. |
| 9 | Бег с уско­рением. Прыжки с места. Игра. | **1** |  |  | Скакалки, обручи. | П.- самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 10 | Т/б при прыжках. Прыжки с места в длину. Игра. | **1** |  |  | Измерительная рулетка | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, на­зывать и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 11 | Т/б при метаниях. Метание мешочка на дальность. | **1** |  |  | Скакалки, кубики, мячи, обручи. | П.- использовать общие приемы реше­ния задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности при выполнении метании  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- ориентироваться на принятие и ос­воение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 12 | Метание мяча в горизонтальную цель. | **1** |  |  | Скакалки, кубики, мячи, обручи. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 13 | Метание мяча в вертикальную цель. | **1** |  |  | кубики, мячи, фишки. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 14 | Т/Б при метании. Метание на дальность с места. | **1** |  |  | М.мячи, кубики, | П.- использовать общие приемы реше­ния задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на занятиях метанием.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 15 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Игра-зарядка. Эстафеты. | **1** |  |  | . | Раскрывать значение утренней зарядки и режима дня, её положительное влияние на организм на человека. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. |
|  | **Кроссовая подготовка** | **5** |  |  |  |  |
| 16 | Т/Б на уроках кроссовой подго­товки. Чере­дование бега и ходьбы. Игры. | **1** |  |  | Секундомер, ска­калки, кубики.. | П.- использовать общие приемы реше­ния задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на уроках кроссовой подготовки.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 17 | Личная гигиена. Чередование бега и ходьбы. Игры. | **1** |  |  | Секундомер, кубики, скакалки, барьеры. | П.- использовать общие приемы решения задач и выбирать наиболее эффективные способы.  Р.- формулировать и удерживать учеб­ную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 18 | Чередование бега и ходьбы. Бег через препятствия. Игры. | **1** |  |  | Секундомер, мячи, скакалки, барьеры. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 19 | Понятие «Здоровье». Чередование бега и ходьбы. Эстафеты. | **1** |  |  | Секундомер, мячи, скакалки, барьеры. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 20 | Понятия «длинная дистанция, выносливость». Игра «Гуси-лебеди». | **1** |  |  | Секундомер. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать основные отличия короткой дистанции от длинной.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** | **7** |  |  |  |  |
| 21 | Т/Б на занятиях подвижными играми. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | **1** |  |  |  | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на занятиях подвижными играми.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 22 | Признаки прав. ходьбы, бега, прыжков. Броски и ловля мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит». | **1** |  |  |  | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 23 | Броски и ловля мяча в движении. Игра «Точный расчёт». | **1** |  |  | Мячи, стойки. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения.  Л.- само­оценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 24 | Прыжки через препятствия.  Игра «Удочка», «Прыгающие воробушки». | **1** |  |  | скакалка | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 25 | Броски мяча в цель. Развитие координации. Игра «Перестрелка». | **1** |  |  | Мячи. | П.- осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способы дей­ствий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих; слушать со­беседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. |
| 26 | Развитие скоростно-силовых способностей. «Лисы и куры», «Пятнашки». | **1** |  |  |  | П.- использовать общие приемы решения задач и выбирать наиболее эффективные.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 27 | Развитие координационных способностей. Игра «Вызов номеров», «Круговая эстафета». | **1** |  |  |  | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
|  | **2 четверть** |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **10** |  |  |  |  |
| 28 | Т/Б на уроках гимнастики. Стойки, седы, упоры. | **1** |  |  | Гимнастические маты. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на занятиях гимнастикой.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- развитие мотивов учебной дея­тельности и формирование личностного смысла учения. |
| 29 | Стойки, седы и упоры. Группировки. Игры. | **1** |  |  | Гимнастические маты. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить до­полнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 30 | Группировки и перекаты. Лаза­ние по гимн.стенке. Эстафеты. | **1** |  |  | Гимнастические маты, стенка. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 31 | Строевые упр. Группировки и перекаты. | **1** |  |  | Гимнастические маты, стенка. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 32 | Группировки и перекаты. Лазание по гимн.стенке. | **1** |  |  | Гимнастические маты, стенка, обручи. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 33 | Группировки и перекаты. Лазание по гимн.стенке. | **1** |  |  | Гимнастические маты, стенка, обручи. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности.  Л.- самостоятельность и личная ответ­ственность за свои поступки; самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 34 | Лазание по канату. Кувырок вперед. | 1 |  |  | Гимнастические палки, маты, ска­мейка, канат, мячи. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 35 | Лазание по канату. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  | Набивные мячи, гимнастические маты, канат. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 36 | Упражнения в висах и упорах. Подтягивание на гимн.скамейке. | 1 |  |  | Набивные мячи, гимнастические маты, скамейка, стенка. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. |
| 37 | Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелазании. |  |  |  | Скакалки, гимнастическая стенка, маты, скамейка, барьеры. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | **Знания о физической культуре** | **1ч** |  |  |  |  |
| 38 | **История физической культуры**: Возникновение физической культуры у древних людей. Игра «Что изменилось». |  |  |  |  | Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **10** |  |  |  |  |
| 39 | Гимнастика. Строевые упражнения. Игра «Становись-разойдись»; «Смена мест». | **1** |  |  | . | Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности. Проявлять находчивость в решении игровых задач. |
| 40 | Упражнения для развития внимания, ловкости. «Совушка»; «Змейка» | **1** |  |  |  | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на занятиях подвижными играми.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 41 | Игровые задание с использованием упражнений для развития координации и ловкости. Игра: «Альпинисты», «Бой петухов». | **1** |  |  |  | . П.- иметь понятие о координации, упражнений на развитие координации.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  Л.- Установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности. |
| 42 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Мяч водящему». | **1** |  |  |  | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности |
| 43 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра: «Передача мячей в колоннах». | **1** |  |  |  | П.- устанавливать связь между физическими упражнениями и здоровьем человека.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 44 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **1** |  |  | Мячи, обручи, щиты. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 45 | Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. | **1** |  |  | Мячи, обручи, щиты. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 46 | Бросок мяча от груди на месте. Игра: «Попади в обруч». | **1** |  |  | Мячи, обручи, ска­калки. | П.- осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способы дей­ствий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих; слушать со­беседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. |
| 47 | Броски мяча в цель (щит).  « Передал – садись». | **1** |  |  | Мячи, обручи, ска­калки. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения;  Л.- самостоятельность и личная ответ­ственность за свои поступки; самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 48 | Броски мяча в цель. Развитие координации. Игра «Перестрелка». | **1** |  |  | Мячи. | П.- использовать общие приемы решения задач и выбирать наиболее эффективные способы.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
|  | **3 четверть.** |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **8** |  |  |  |  |
| 49 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке | **1** |  |  | Гимнастические маты. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности на занятиях гимнастикой.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- развитие мотивов учебной дея­тельности и формирование личностного смысла учения. |
| 50 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке | **1** |  |  |  | *Коммуникативные*: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, стенке предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности  Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 51 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях | **1** |  |  |  |
| 52 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | **1** |  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1ч** |  |  |  |
| 53 | **Физические упражнения**: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |  |  | . | Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | **1** |  |  |  |  |
| 54 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **1** |  |  | Гимнастические палки, маты, ска­мейка. | Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. |
| 55 | Профилактика и коррекция нарушений осанки. Кувырок вперед. | **1** |  |  | Гимнастические палки, маты, ска­мейка, канат, мячи. |  |
| 56 | Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелазании. | **1** |  |  | Скакалки, гимнастическая стенка, маты, скамейка, барьеры. | П.- определять и кратко харак­теризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, помогающими сохранить правильную осанку.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- ориентироваться на принятие и ос­воение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 57 | Приставные шаги. Подтягивание на гимн. скамейке. | **1** |  |  | Большие мячи, скамейка, обручи. | П.- определять и кратко характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 58 | Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелазании. | **1** |  |  |  | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **12** |  |  |  | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 59 | Волейбол. Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  | Волейбольные мячи, сетка. |
| 60 | Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах). Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол». | 1 |  |  |  | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватнооценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:* описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Демонстрировать технику выполнения приема передачи мяча сверху, знать правила подвижных игр. |
| 62 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |  |
| 63 | Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Забросай противника мячами» | 1 |  |  |  |
| 64 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч через сетку». | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача мяча через сетку. «Вышибалы через сетку» | 1 |  |  |  |
| 66 | Футбол. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  | Мячи футбольные, ворота универсальные. |
| 67 | Ведение мяча правой и левой ногой . Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |  |  |  |
| 68 | Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты. | 1 |  |  |  | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  П.- использовать общие приемы решения задач и выбирать наиболее эффективные.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 69 | Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 70 | Игры «Вышибалы», «Ночная охота». |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 5 |  |  |  |
| 71 | Т/Б. Чередование бега и ходьбы. Повторный бег. Игры. | 1 |  |  | Секундомер, ска­калка, мячи. |
| 72 | Длительный бег. Прыжки через скакалку. Игры. | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Длительный бег. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  | Секундомер, мячи, обручи. | П.- использовать общие приемы решения задач и выбирать наиболее эффективные.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 74 | Переменный бег. Прыжки через скакалку. Игры. | 1 |  |  |  | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. |
| 75 | Кросс 1000м. Преодоление естественных пре­пятствий. Игры. | 1 |  |  | Секундомер, мячи, обручи. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
|  | **4 четверть** |  |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **2 ч** |  |  |  |  |
| 76 | Длительный бег. Многоразовые прыжки. Игра «Третий лишний». | **1** |  |  | Секундомер, мячи, стойки. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения |
| 77 | Длительный бег. Преодоление препятствий. Игры. | **1** |  |  | Секундомер, мячи, стойки, барьеры. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение |
| 78 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  Тестирование физических качеств. Игра «Проверь себя». | **1** |  |  |  | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения.  Л.- само­оценка на основе критериев успешной деятельности. |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |  |  |  |
| 79 | Т/Б при метании. Метание на дальность. Игра Перестрелка». | 1 |  |  | Мячи, барьеры. | П.- определять правила тестирования физических качеств.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу;  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью.  Л.- развитие мотивов учебной дея­тельности и формирование личностного смысла учения. |
| 80 | Метание на дальность. Бег с изменением темпа и ритма. | 1 |  |  | Мячи, барьеры. |  |
| 81 | Метание на даль­ность. Бег с изменением направления. Эстафеты. | 1 |  |  | Мячи, стойки, обручи. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности при метании.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 82 | Прыжки по разметкам. Метание на дальность. Эстафеты. | 1 |  |  | Мячи, стойки, обручи. | П.- использовать общие приемы решения задач.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу;  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 83 | Т/Б при прыжках в длину с/р. Двойные и тройные прыжки. | 1 |  |  | Мячи, прыжковая яма, стойки, планка. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. |
| 84 | Многоскоки. Прыжки в длину с/р. Эстафеты. | 1 |  |  | Прыжковая яма, стойки, планка, эстафетные палочки, по­воротные стойки. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 85 | Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Эстафеты. | 1 |  |  | Прыжковая яма, стойки, планка, эстафетные палочки. | П.- использовать общие приемы решения задач; определять и кратко харак­теризовать правила безопасности при прыжках в длину.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 86 | Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками. | 1 |  |  | Прыжковая яма, стойки, планка, се­кундомер, кубики. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. |
| 87 | Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками. | 1 |  |  | Прыжковая яма, стойки, планка, се­кундомер, кубики. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; |
| 88 | Соревнование в беге 30м. Эстафеты. | 1 |  |  | Секундомер, обручи, мячи. | П.- использовать общие приемы решения задач.  Р.- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 89 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Игры. | **1** |  |  | Флажки, мячи, об­ручи. | П.- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Р.- применять установленные правила в решении задач.  К.- формулировать собственное мнение, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.  Л.- готовность следовать нормам здо­ровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 90 | Бег с различной длиной шага. Челночный бег. Эстафеты. | **1** |  |  | Мячи, обручи, ку­бики. | П.- самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 91 | Бег с высо­кого старта. Техника бега. Эстафеты. | **1** |  |  | Кубики, мячи, об­ручи, скакалки. | П.- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соот­ветствии с содержанием учебных предметов.  Р.- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  К.- оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 92 | Бег с уско­рением. Прыжки со скакалкой. Игра. | **1** |  |  | Скакалки, обручи. | П.- самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель.  Р.- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К.- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распре­делении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **7** |  |  |  |  |
| 93 | Понятие «Бег на выносливость». Чередование ходьбы и бега*. Подвижная игра «Пятнашки»* | 1 |  |  | секундомер | *Коммуникативные*: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера  *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности  *Познавательные:* рассказывать правила проведения подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 94 | Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |  |
| 96 | Игра «Салки с выручкой» | 1 |  |  |  |
| 97 | Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты. | 1 |  |  | мячи |
| 98 | Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде». | **1** |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры «Попади в обруч», «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  | обруч |