|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока |  | Содержание. Темы уроков. | Кол-во  по разделу | Дата проведения | | Оборудование | Основные виды учебной деятельности (УУД) |
|  |  |  |  | план | факт |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | **10ч** |  |  |  |
|  |  | ***Ходьба и бег*** | ***4ч*** |  |  |  | Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощь подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 1. | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба. Обычный бег. Подвижная игра «Два Мороза» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 2. | 2 | Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 3. | 3 | Ходьба по счет. Бег (30,60 м). Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 4. | 4 | Ходьба. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера» |  |  |  |  |
|  |  | ***Прыжки*** | ***3ч*** |  |  |  | Предметные: иметь первоначальные представления о технике метания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям |
| 5. | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. «Зайцы в огороде» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 6. | 2 | Прыжки с продвижением вперед. «Зайцы в огороде». |  |  |  | спортинвентарь. |
| 7. | 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игра «Лисы и куры» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | ***Бросок малого мяча*** | ***3ч*** |  |  |  | Предметные: иметь первоначальные представления о технике метания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям |
| 8. | 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 9. | 2 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 10. | 3 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **10ч** |  |  | спортинвентарь. | Предметные: иметь представление о технике челночного бега, техники выполнения прыжков в длину с места, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр;  Метапредметные: развитие мотивов учебной и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях |
| 11. | 1 | Равномерный бег (3мин). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие «скорость бега». |  |  |  | спортинвентарь. |
| 12. | 2 | Равномерный бег (4мин). Подвижная игра «Горелки». |  |  |  | спортинвентарь. |
| 13. | 3 | Равномерный бег (3мин). Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 14. | 4 | Равномерный бег (4мин). Подвижная игра «Горелки» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 15. | 5 | Равномерный бег (5мин). Подвижная игра «Третий лишний». Понятие «здоровье» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 16. | 6 | Равномерный бег (5мин). Подвижная игра «Горелки» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 17. | 7 | Равномерный бег (6мин). Подвижная игра «Октябрята» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 18. | 8 | Равномерный бег (6мин). Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 19. | 9 | Равномерный бег (7мин). Подвижная игра «Кошки спортсмены» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 20. | 10 | Равномерный бег (7мин). Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Гимнастика** | **17ч** |  |  |  |  |
|  |  | ***Акробатика и строевые упражнения*** | ***6ч*** |  |  |  | Предметные: иметь углубленное представление о группировке, кувырках и кувырках вперёд, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. |
| 21. | 1 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ |  |  |  | спортинвентарь. |
| 22. | 2 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 23 | 3 | Построение в шеренгу. Группировка. Игра «Совушка» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 24. | 4 | Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 25. | 5 | Построение в круг. Группировка. Игра «Космонавты» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 26. | 6 | Основная стойка. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Игра «Космонавты» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | ***Равновесие и строевые упражнения*** | ***6ч*** |  |  |  |  |
| 27. | 1 | Построение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 28. | 2 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 29. | 3 | Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 30. | 4 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 31. | 5 | ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 32. | 6 | Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | ***Опорный прыжок, лазание*** | ***5ч*** |  |  |  | Предметные: иметь углубленное представление о технике выполнения виса на гимнастической лестнице, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической лестнице;; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. |
| 33. | 1 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ В движении. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 34. | 2 | Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 35. | 3 | Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 36. | 4 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 37. | 5 | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Три движения» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  |  | Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощь подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. |
| 38. | 1 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 39. | 2 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 40. | 3 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 41. | 4 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 42. | 5 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 43. | 6 | Игра «Через кочки, пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 44. | 7 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 45. | 8 | Игра «Через кочки, пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 46. | 9 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 47. | 10 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробышки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **11ч** |  |  |  | Предметные: иметь первоначальное представление о спортивной игре "Баскетбол", о стойках игроков, технике ведения мяча,; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. |
| 48. | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 49. | 2 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 50. | 3 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 51. | 4 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 52. | 5 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 53. | 6 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Гонки мячей по кругу» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 54. | 7 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 55. | 8 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Гонки мячей по кругу» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 56. | 9 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ира «Передал-садись» |  |  |  | спортинвентарь. |
| 57. | 10 | Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 58. | 11 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ира «Передал-садись» |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Подвижные игры** | **10ч** |  |  |  | Предметные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощь подвижных игр; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. |
| 59. | 1 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 60. | 2 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробышки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 61. | 3 | Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 62. | 4 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробышки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 63. | 5 | Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробышки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 64. | 6 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 65. | 7 | Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробышки». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 66. | 8 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 67. | 9 | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
| 68. | 10 | Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  | спортинвентарь. |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **11ч** |  |  |  | Предметные: иметь представление технике броска в кольцо; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом; Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ,определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих; Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях |
| 69. | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 70. | 2 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами. |  |  |  |  |
| 71. | 3 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 72. | 4 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами. |  |  |  |  |
| 73. | 5 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
| 74. | 6 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  |  |
| 75. | 7 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяч водящему». |  |  |  |  |
| 76. | 8 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» |  |  |  |  |
| 77. | 9 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяч водящему». |  |  |  |  |
| 78. | 10 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. |  |  |  |  |
| 79. | 11 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **10ч** |  |  |  | Предметные: иметь представление о технике челночного бега, о технике бега по слабо пересеченной местности техники выполнения прыжков в длину с места, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр;  Метапредметные: развитие мотивов учебной и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях |
| 80. | 1 | Равномерный бег (3мин). Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |  |  |
| 81. | 2 | Равномерный бег (4мин). Подвижная игра «Октябрята». |  |  |  |  |
| 82. | 3 | Равномерный бег (3мин). Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |  |  |
| 83. | 4 | Равномерный бег (4мин). Подвижная игра «Октябрята». |  |  |  |  |
| 84. | 5 | Равномерный бег (6мин). Подвижная игра «Два Мороза». |  |  |  |  |
| 85. | 6 | Равномерный бег (7мин). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| 86. | 7 | Равномерный бег (6мин). Подвижная игра «Два Мороза». |  |  |  |  |
| 87. | 8 | Равномерный бег (7мин). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| 88. | 9 | Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  |  |  |
| 89. | 10 | Равномерный бег (7мин). Эстафеты. |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | **10ч** |  |  |  | Предметные: иметь представление о технике бега, техники выполнения прыжков в длину с места, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр, правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;  Метапредметные: развитие мотивов учебной и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях |
|  |  | ***Ходьба и бег*** | ***4ч*** |  |  |  |
| 90. | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. |  |  |  |  |
| 91. | 2 | Бег (30м). игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. |  |  |  |  |
| 92. | 3 | Бег в заданном коридоре. Бег (60м). Игра «День и ночь». Эстафеты. |  |  |  |  |
| 93. | 4 | Бег с изменением направления, ритма, темпа. Эстафеты. |  |  |  |  |
|  |  | ***Прыжки*** | ***3ч*** |  |  |  |
| 94. | 1 | Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты» |  |  |  |  |
| 95. | 2 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Кузнечики» |  |  |  |  |
| 96. | 3 | Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Прыжок за прыжком» |  |  |  |  |
|  |  | ***Метание*** | ***3ч*** |  |  |  |
| 97. | 1 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 м. Игра «Попади в мяч. |  |  |  |  |
| 98. | 2 | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений» |  |  |  |  |
| 99. | 3 | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 м. игра «Попади в мяч. |  |  |  |  |
| ИТОГО: 3\*33=99 | | | | | | |  |