**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые**  **результаты** | | **Вид контроля** | **Внеурочная**  **деятельность** | **Дата** | |
| **метапредметные** | **предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 | УКИЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку  на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения | Текущий. |  |  |  |
| 2 | Освоение строевых упражнений. | 1 | УКИЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования | Текущий. | **Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!»**  Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямить вдоль туловища, пальцы полусогнуты, большой палец – на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!». Подвижные игры на внимание. |  |  |
| 3 | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | техники безопасности к местам проведения | Практический. |  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба и бег. Подвижные игры. | 1 | УЗЗВУ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Практический. | Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно!» |  |  |
| 5 | Строевые упражнения.  Ходьба и бег. | 1 | УОСЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | Повторить основную стойку, команду «Становись!», «Смирно.  Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени.  Бег в колонну по одному -1минута. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места.  Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека. | Текущий. | Разучить исходное положение. Рассказать о фазах прыжка в длину с места: 1) толчок 2) полет 3) приземление.  Основное внимание уделить правильному отталкиванию и мягкому приземлению. При этом обратить внимание на правильную координацию тела во время прыжка.  1. Выполнить прыжок одновременно, стоя в шеренгу  2. Выполнить 2 прыжка вперед.  3. Провести игру «Кто дальше прыгнет?»  4. Выполнить 3 прыжка вперед, стоя в шеренгу. |  |  |
| 7 | Ходьба и бег.  Прыжок в длину с места.  Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий  язык и общие интересы. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  Соревнований. | Практический. | Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени.  Бег в колонну по одному 1минута.  1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее.  2. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног.  3. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | УЗЗВУ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными  образцами; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Комбинированный. | Выполнить прыжки в длину с места в шеренге по одному 4-5 прыжков |  |  |
| 9 | Челночный бег 3\*10.  Подвижные игры | 1 | УИПЗЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Текущий. | По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию. Возвратившись обратно сделать тоже самое со вторым кубиком. |  |  |
| 10 | Челночный бег 3\*10.  Прыжки через скакалку.  Подвижные игры. | 1 | УКИЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  соревнований. | Комбинированный. | Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя  1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее.  2. Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног.  3. Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы. |  |  |
| 11 | Челночный бег 3\*10.  Прыжки через скакалку.  Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Практический. | Повторить правила выполнения бега, выполнить бег по парам по команде учителя.  1. Прыжки через скакалку с вращением вперёд  2. Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге). |  |  |
| 12 | Прыжки через скакалку.  Бросок набивного мяча.  Подвижные игры. | 1 | УКИЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Комбинированный. | Повторить упражнения на скакалке.  Рассказ, показ броска мяча из положения сидя.  1. Имитация броска из положения сидя.  2. Бросок набивного мяча. 3-4 раза. |  |  |
| 13 | Бросок набивного мяча.  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | УКИЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и  способы их устранения. | Комбинированный. | Выполнение броска набивного мяча поточным методом  1. Рассказ и показ учителя.  2. Метание малого мяча в горизонтальную цель по команде учителя. |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | УЗЗВУ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Комбинированный. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |  |
| 15 | Бросок набивного мяча  Подвижные игры | 1 | УОСЗ | Выполнение броска набивного мяча поточным методом. |  |  |
| 16 | Стойка игрока. | 1 | УИПЗЗ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Находить возможности и способы их улучшения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих  Упражнений. | Текущий. | 1. Рассказ, показ стойки игрока на месте.  2. Имитация стойки игрока по сигналу учителя. |  |  |
| 17 | Ведение мяча стоя на месте.  Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека. | Текущий. | 1. Рассказать о положении туловища при ведении мяча.  2. Имитация без мяча.  3.Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой. |  |  |
| 18 | Стойка игрока. | 1 | УЗЗВУ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. | Практический. | Повторить стойку игрока. |  |  |
| 19 | Ведение мяча стоя на месте и шагом.  Подвижные игры. | 1 | УЗЗВУ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Практический. | 1.Ведение мяча правой, левой рукой на месте.  2.Ведение мяча правой, левой рукой шагом. |  |  |
| 20 | Стойка игрока. | 1 | УОСЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях . | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать  отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Практический. | Повторить стойку игрока. |  |  |
| 21 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. | 1 | УОСЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать  отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Практический. | 1.Ведение мяча правой, левой рукой на месте.  2.Ведение мяча правой, левой рукой шагом.  Построение в шеренгах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке. Ученики, завершившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания. |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча.  Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей . | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Текущий. | **Передача мяча в парах на месте:**  ***От груди:*** взять мяч двумя руками, локти отвести в стороны, повернуть мяч вверх на себя. Корпус слегка отклонить назад. «Выстрелить» кистями с одновременным движением вперёд рук. Кисти после «выстрела» - броска выворачиваются наружу.  ***Приём:*** ловля мяча – руки согнуты в локтях и опущены до уровня груди. Кисти с разведёнными и чуть согнутыми пальцами разведены в стороны и выставлены ладонями навстречу мячу. Мяч встретить расслабленными кистями и вместе с мячом отвести их к груди, охватив мяч и гася скорость мяча.  1.Имитация Ловли и передачи мяча на месте.  Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. |  |  |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте и шагом.  Ловля и передача мяча.  Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти воспроизводят форму мяча. Водящий поочерёдно вкладывает мяч в руки игроков. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача. |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча. | 1 | УКИЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Комбинированный. | 1.Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди).  Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах). |  |  |
| 25 | Ведение мяча стоя на месте и шагом.  Подвижные игры. | 1 | УКИЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека. | Комбинированный. | Ведение мяча стоя на месте и шагом. |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча. | 1 | УОСЗ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Находить возможности и способы их улучшения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Практический. | 1.Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди).  Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах). |  |  |
| 27 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. | 1 | УОСЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий  язык и общие интересы. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Практический. | Ведение мяча стоя на месте и шагом. |  |  |
| 28 | Строевые упражнения  Комплекс У.Г.  Подвижная игра. | 1 | УИПЗЗ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных  действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Текущий. | Размыкание на вытянутые в стороны руки:  После объяснения, дать команду «Разомкнись на поднятые в стороны руки», по которой все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.  Комплекс У.Г. № 1. |  |  |
| 29 | Строевые упражнения  Комплекс У.Г.  Группировка.  Подвижная игра. | 1 | УЗЗВУ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.  Комплекс У.Г № 1.  1.Рассказ. Показ.  2.Группировка из положения стоя.  3.Группировка из положения лёжа на спине. |  |  |
| 30 | Строевые упражнения  Комплекс У.Г.  Группировка.  Подвижная игра. | 1 | УКИЗ | — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Комбинированный. | Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.  Повороты на месте направо, налево, кругом.  Комплекс У.Г. № 1.  1.Группировка из положения стоя.  2.Группировка из положения лёжа на спине. |  |  |
| 31 | Строевые упражнения.  Группировка.  Перекаты в группировке. | 1 | УКИЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Комбинированный. | Повороты на месте направо, налево, кругом.  Повторить группировку из различных исходных положений.  Рассказ. Показ переката.  1.В группировке .  2.Лёжа на животе.  3.Из упора стоя на коленях. |  |  |
| 32 | Строевые упражнения.  Группировка.  Перекаты в группировке. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку  на основе освоенных знаний и имеющегося опыта проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих  Упражнений. | Практический. | Повороты на месте направо, налево, кругом.  Повторить группировку из различных исходных положений.  1.В группировке.  2.Лёжа на животе.  3.Из упора стоя на коленях. |  |  |
| 33 | Строевые упражнения.  Перекаты в группировке.  Лазание по гимнастической стенке. | 1 | УКИЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  соревнований.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Комбинированный. | Повороты на месте направо, налево, кругом.  Повторить упражнения предыдущего урока.  Рассказ. Показ. Обратить внимание на работу рук и ног.  Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному. |  |  |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке.  Лазание по наклонной скамейке .  Подвижная игра. | 1 | УЗЗВУ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на  техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Практический. | Лазание по гимнастической стенке, стоя в колоннах по одному.  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Показ лазания по наклонной скамейке.  Передвижения производить одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога) |  |  |
| 35 | Лазание по наклонной скамейке.  Перелезание через гимнастического «козла».  Подвижная игра. | 1 | УЗЗВУ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком  техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Практический. | Лазание по наклонной скамейке.  Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом с помощью учителя. |  |  |
| 36 | Перелезание через гимнастического «козла».  Упражнения на равновесие.  Игра. | 1 | УКИЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации.  Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Комбинированный. | Перелезание через гимнастического «козла» поточным методом с помощью учителя.  Упражнения на равновесие:  1.Стойка на носках.  2.Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).  3.Ходьба по гимнастичес.кой скамейке  4.Перешагивание через мячи.  5.Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке. |  |  |
| 37 | Упражнения на равновесие. | 1 | УЗЗВУ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Практический. | 1.Стойка на носках.  2.Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).  3.Ходьба по гимнастической скамейке.  4.Перешагивание через мячи.  5.Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке. |  |  |
| 38 | Лазание по канату. Игра. | 1 | УИПЗЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Текущий. | **Подводящие упражнения:** 1.Вис на согнутых руках (5-6 секунд). 2.На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5-6 раз).  3.Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната. |  |  |
| 39 | Лазание по канату. | 1 | УЗЗВУ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | 1.Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната.  2.Лазание по канату. |  |  |
| 40 | Упражнения на равновесие. Игра. | 1 | УОСЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  Исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | .1Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Перешагивание через мячи.  3.Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке. |  |  |
| 41 | Лазание по канату. Работа в отделениях. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | Лазание по канату поточным методом. Работа в отделениях с различными предметами. |  |  |
| 42 | 6-ти минутный бег. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Практический. | 6-ти минутный бег. |  |  |
| 43 | Подвижные игры. | 1 | УКИЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Комбинированный. | Подвижные игры. |  |  |
| 44 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | УКИЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. | Комбинированный. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 45 | Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры. | 1 | УКИЗ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Комбинированный. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 46 | Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | УКИЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Комбинированный. | С отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 47 | Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | УКИЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Комбинированный. | С отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 | УКИЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  Соревнований. | Комбинированный. | Работа в отделениях: бросок набивного мяча, прыжок через скакалку, подтягивание в весе лёжа, пресс. |  |  |
| 49 | Техника безопасности при занятии на лыжах .Игра. | 1 | УИПЗЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека. | Текущий. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. |  |  |
| 50 | Техника безопасности при занятии на лыжах. | 1 | УЗЗВУ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. | Практический. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. |  |  |
| 51 | Переноска и надевание лыж. Игра. | 1 | УИПЗЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в  процессе ее выполнения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Текущий. | Рассказ о правилах переноски лыж, о порядке надевания лыж. |  |  |
| 52 | Переноска и надевание лыж. Прохождение дистанции. | 1 | УЗЗВУ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Практический. | Переноска и надевание лыж. |  |  |
| 53 | Ступающий шаг. | 1 | УИПЗЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных  действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Текущий. | Рассказ, Показ ступающего шага. Прохождение дистанции до 600м. |  |  |
| 54 | Ступающий шаг. | 1 | УЗЗВУ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных  действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Практический. | Прохождение дистанции до 600м. |  |  |
| 55 | Скользящий шаг. Прохождение дистанции. | 1 | УИПЗЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Текущий. | Рассказ и показ скользящего шага. Скользящий шаг: перенос массы тела, наклон туловища, движение маховой ноги, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой, одноопорное скольжение. Прохождение дистанции. |  |  |
| 56 | Скользящий шаг. Прохождение дистанции. | 1 | УЗЗВУ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | Повторить скользящий шаг при, прохождении дистанции на учебном кругу. |  |  |
| 57 | Скользящий шаг. | 1 | УОСЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Практический. | Повторить скользящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу. |  |  |
| 58 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции. | 1 | УИПЗЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Текущий. | Рассказ. Показ. Повороты переступанием. Применяют как на равнинных участках. Чтобы выполнить поворот на месте, необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Поворот выполняется вокруг пяточек лыж. Прохождение дистанции до 800м. |  |  |
| 59 | Скользящий шаг. | 1 | УОСЗ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Практический. | Повторить скользящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу. |  |  |
| 60 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции. | 1 | УЗЗВУ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Практический. | Выполнить повороты на месте в шеренге по два. |  |  |
| 61 | Скользящий шаг. | 1 | УОСЗ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | Повторить скользящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу. |  |  |
| 62 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции. | 1 | УОСЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Практический. | Выполнить повороты на месте в шеренге по два. |  |  |
| 63 | Повороты переступанием. | 1 | УОСЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными  образцами. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | Выполнить повороты на месте в шеренге по два. |  |  |
| 64 | Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции. | 1 | УИПЗЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Текущий. | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке  Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 65 | Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции. | 1 | УЗЗВУ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и  соревнований. | Практический. | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 66 | Подъёмы и спуски под уклон. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Практический. | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке. |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции. | 1 | УОСЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Практический. | Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции. | 1 | УОСЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Практический. | Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции. | 1 | УОСЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. | Практический. | Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 70 | Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте. Подвижные игры. | 1 | УЗЗВУ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | 1.Рассказ, показ стойки игрока на месте. 2.Имитация стойки игрока по сигналу учителя. 1.Рассказать о положении туловища при ведении мяча. 2.Имитация без мяча. 3.Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой. |  |  |
| 71 | Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Практический. | Повторить стойку игрока на месте и в движении.  1.Ведение мяча правой, левой рукой на месте.  2.Ведение мяча правой, левой рукой шагом. |  |  |
| 72 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. | 1 | УОСЗ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | 1.Ведение мяча правой, левой рукой на месте.  2.Ведение мяча правой, левой рукой шагом.  Построение в шеренгах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой. Выполнять в правосторонней стойке. Ученики, завершившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания. |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча. Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр . | Практический. | **Передача мяча в парах на месте:**  ***От груди:*** взять мяч двумя руками, локти отвести в стороны, повернуть мяч вверх на себя. Корпус слегка отклонить назад. «Выстрелить» кистями с одновременным движением вперёд рук. Кисти после «выстрела» - броска выворачиваются наружу.  ***Приём:*** ловля мяча – руки согнуты в локтях и опущены до уровня груди. Кисти с разведёнными и чуть согнутыми пальцами разведены в стороны и выставлены ладонями навстречу мячу. Мяч встретить расслабленными кистями и вместе с мячом отвести их к груди, охватив мяч и гася скорость мяча.   1. Имитация Ловли и передачи мяча на месте   Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. |  |  |
| 74 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. | 1 | УОСЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Практический. | **Игра «Мотоциклисты»**  Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если показывает красный флажок, мотоциклисты останавливаются, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут ехать дальше.  **Игра «День и ночь»**  Правила игры те же, но использовать ведение мяча. По команде «День»- все передвигаются с ведением мяча, по команде «Ночь» - замирают на месте. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча. Подвижные игры. | 1 | УОСЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Практический. | В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти воспроизводят форму мяча. Водящий поочерёдно вкладывает мяч в руки игроков. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача. |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча. | 1 | УОСЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Практический. | 1.Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди).  Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах). |  |  |
| 77 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. Эстафеты с мячом. | 1 | УОСЗ | — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку  на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека. | Практический. | Ведение мяча стоя на месте и шагом Эстафеты с мячом. |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом. | 1 | УОСЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать  отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Практический. | 1.Ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передаёт мяч по очереди).  2.Упражнение «Передал – уйди» (выполнять в колоннах). Эстафеты с мячом. |  |  |
| 79 | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при  выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и  способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Текущий. | Рассказ. Показ прыжка в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Прыжки в высоту с прямого разбега поточным методом. Игра «Пятнашки с мячом». Выбирают одну или несколько пар водящих. У каждой пары – мяч. Водящие, передавая мяч в движении, стараются коснуться мячом кого-либо из игроков. |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Упражнение для укрепления мышц живота. Игра. | 1 | УКИЗ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Комбинированный. | Прыжки в высоту с прямого разбега поточным методом. 1.Рассказ. Показ выполнения упражнения. 2.Выполнения упражнения в парах. |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Упражнение для укрепления мышц живота. Подвижная игра. | 1 | УОСЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Практический. | Прыжки в высоту с прямого разбега поточным методом. Выполнения упражнения в парах. Игра «Фигуры» (простая). Выбирается один водящий. Все остальные произвольно размещаются по всей площадке. Водящий становится в стороне и поворачивается спиной ко всем играющим и закрывает глаза. По сигналу учителя все разбегаются по площадке и свободно двигаются. После команды «Стой!» - останавливаются и принимают какую-либо позу, стараясь сделать её более интересной и понятной. Водящий открывает глаза и выбирает игрока, выполнившего лучшую фигуру, который становится водящим. Игра продолжается. |  |  |
| 82 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. | 1 | УИПЗЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать  отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Текущий. | 1.Рассказать и показать технику метания мяча;  2.Имитация метания мяча на месте под счёт учителя;  3.Метания мяча под счёт учителя;  4.Метание мяча с места.  Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». |  |  |
| 83 | Ловля и передача мяча двумя руками.  Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | УОСЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований. | Практический. | Подвижная игра «**Играй, играй мяч не теряй».** Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими  руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.  Подвижная игра **«Будь внимателен»**  Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – учитель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. |  |  |
| 84 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | УОСЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы  соревнований. | Практический. | **Игра «10 передач».** Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.  Подвижная игра **«Обгони мяч»**. Целесообразно  первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.  **Произвольная игра детей с мячом на площадке**. Каждый ребенок имеет мяч. Самостоятельно играет. |  |  |
| 85 | Ловля и передача мяча двумя руками.  Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | УОСЗ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | **«Играй, играй мяч не теряй».**  Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.  После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча двумя руками.  Эстафеты с предметами. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | **«Обгони мяч»**  Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятсяпо кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала учителяводящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево,обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующимсправа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий  игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. |  |  |
| 87 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | УОСЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  Исправления; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Практический. | **«Ловец с мячом»**  Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком. |  |  |
| 88 | Бросок набивного мяча. | 1 | УОСЗ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Практический. | Бросок набивного мяча по заданию учителя. |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча двумя руками. Игра. | 1 | УОСЗ | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения. | Практический. | «Мяч капитану». Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.  Игра «Снайперы» |  |  |
| 90 | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра. | 1 | УОСЗ | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Практический. | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайперы». |  |  |
| 91 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. | 1 | УКИЗ | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. | Комбинированный. | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 92 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. | 1 | УКИЗ | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Комбинированный. | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 93 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | УИПЗЗ | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Текущий. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 94 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | УОСЗ | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными  образцами; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Практический. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 95 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | УПОКЗ | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей. | — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 96 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | УЗЗВУ | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных  действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Практический. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 97 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | УОСЗ | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия  разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Практический. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность.  Подвижные игры. | 1 | УИПЗЗ | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,  регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Текущий. | Рассказ и показ техники метания малого мяча на дальность.  1.Имитация метания мяча .  2.Метание мяча по счёту учителя.  3.Метание малого мяча самостоятельно.  Салки (с различными вариантами). |  |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры. | 1 | УЗЗВУ | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,  регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Практический. | 1.Повторить технику метания мяча в шеренге.  2.Метание мяча по счёту учителя.  3.Метание малого мяча самостоятельно.  Подвижные игры: «Горячий мяч!», «Удочка!». |  |  |