|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Дата** | | | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Формирующие УУД** | | | | | **Тип урока** | **Вид контроля. Измерители.** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | | |
| **План** | | **Факт** | |
| Знания о физической культуре.(3 часа) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  |  | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры | 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. | Комплексный | | | Текущий |
| 2 | |  |  | | Из истории физической культуры | | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. | 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. | Комплексный | | | текущий |
| 3 | |  |  | | Физические упражнения | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | | | Итоговый |
| **Способы физкультурной деятельности. (5 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | |  |  | | *Самостоятельные занятия* | | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный | | | Текущий |
| 5 - 6 | |  |  | | *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный | | | Текущий |
| 7-8 | |  |  | | *Самостоятельные игры и развлечения* | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный | | | Текущий |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(48 ч).** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | |  |  | | Ходьба и бег. Строевая подготовка. | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный | | | Текущий |
| 10 | |  |  | | Бег на скорость 30 м. | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | | | Текущий |
| 11 | |  |  | | Прыжки в длину с разбега. | | Прыжки в дину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | | | Текущий |
| 12 | |  |  | | Прыжки с места. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | | | Текущий |
| 13 | |  |  | | Метание малого мяча на дальность. Метание тен. мяча на дальность. Бросок набивного мяча. | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | | | Текущий |
| 14 | |  |  | | Метание мяча в цель с 6 метров. | |  | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный | | | Текущий |
| 15 | |  |  | | Кросс 1000 м | | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | | | Текущий |
| 16 | |  |  | | Бег на короткие дистанции. | | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный | | | Текущий |
| 17 | |  |  | | Техника низкого старта. Высокий старт. Бег с ускорением. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный | | | Итоговый |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 18  -  21 | |  |  | | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Правильно выполнять физические упражнения., следить за своей осанкой и дыханием во время упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | | Комплексный | | Текущий |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | |  |  | | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Правильно выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 23 | |  |  | | Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках. | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
|  | |  |  | | Мост с помощью и самостоятельно. | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «способностей  Игра « Что изменилось Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных» | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 25 | |  |  | | Подтягивание в висе. | | Учетный | | Текущий |
| 26 | |  |  | | Акробатическая комбинация. | | Комплексный | | Текущий |
| 27 | |  |  | | Строевые упражнения | | Комплексный | | Текущий |
| 28 | |  |  | | Упражнения в равновесии. | | Комплексный | | Текущий |
| 29 | |  |  | | Упражнения на гимнастической стенке. | | Комплексный | | Текущий |
| 30 | |  |  | | Эстафеты. | | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 31 | |  |  | | Опорные прыжки на горку. | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок | Комплексный | | Текущий |
| 32 | |  |  | | Упражнения на осанку. | | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 33 | |  |  | | Лазание по канату | | Комплексный | | Текущий |
| 34 | |  |  | | Челночный бег 3х10 м | | ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 метров. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 35 | |  |  | | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | | ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой разными способами. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | Учетный | | Текущий |
| 36 | |  |  | | Поднимание туловища за 1 минуту | | ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1 минуту. | Учетный | | Текущий |
| 37 | |  |  | | Наклон вперед сидя | | ОРУ в движении. Наклон вперед сидя. | Учетный | | Итоговый |
| **Подвижные игры (2 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | |  |  | | Подвижные игры общего характера. | | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 39 | |  |  | | Подвижные игры-эстафеты соревновательного характера. | | Комплексный | | Текущий |
| **Лыжные гонки (17 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | |  |  | | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ. | | Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м). | Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 41 | |  |  | | Учет навыков спуска со склона. | | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах. | Уметь спускаться со склона в средней стойке с палками, пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью. Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение на шеренгу). | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 42 | |  |  | | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | | Комплексный | | Текущий |
| 43 | |  |  | | Попеременный двухшажный ход с палками | | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом. | Знать попеременный двухшажный ход с палками, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 44 | |  |  | | Одновременный двухшажный ход | | Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень» | Знать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками, познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 45 | |  |  | | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода | | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 46 | |  |  | | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. | | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 47 | |  |  | | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». | | Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой). Пройти дистанцию 2 км. | Уметь делать повороты переступанием в движении; совершенствовать технику подъема полуелочкой. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 48 | |  |  | | Совершенствовать техники передвижения на лыжах. | | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»). | Знать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо , передвижением скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 49  –  50 | |  |  | | Отталкивание и скольжение. | | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | Знать технику подъема на склон 15-20º, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 51 | |  |  | | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 52 | |  |  | | Торможение. Повороты. | | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 53 | |  |  | | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом | |  | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 54 | |  |  | | Совершенствовать техники передвиженияна лыжах | | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 55 | |  |  | | Попеременное отталкивание правой и левой ногой. | | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | Знать технику подъема на склон 15-20º, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Текущий |
| 56 | |  |  | | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Итоговый |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА.(36 Ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | |  |  | | Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу | | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 58 | |  |  | | Бросок в кольцо. | | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 59 | |  |  | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 60 | |  |  | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 61 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | ОРУ. Ловля и передача мяча от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом». | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Комплексный | | Текущий |
| 62 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Комплексный | | Текущий |
| 63 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. | |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 64 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. | |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 65 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 66 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 67 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Текущий |
| 68 | |  |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | | Итоговый |
| **Подвижные игры на основе мини-футбола (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | |  |  | | Передачи мяча. Остановки мяча. | | Передачи мяча. Остановки мяча. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткие передачи в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 70 | |  |  | | Передачи мяча на месте. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 71 | |  |  | | Передачи мяча на месте. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 72 | |  |  | | Ведение мяча. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 73 | |  |  | | Ведение мяча. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 74 | |  |  | | Удары по мячу. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 75 | |  |  | | Отбор мяча. | | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Текущий |
| 76 | |  |  | | Эстафеты с мячами. | | Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплексный | | Итоговый |
| **Подвижные игры на основе бадминтона (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | |  |  | | Различные подачи и удары. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 78 | |  |  | | Различные подачи и удары. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 79 | |  |  | | Различные подачи и удары. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 80 | |  |  | | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «игра несколькими воланами». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 81 | |  |  | | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных способностей. |  | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 82 | |  |  | | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных способностей. |  | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 83 | |  |  | | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей. |  | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 84 | |  |  | | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей. |  | 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. | | Комплексный | | Итоговый |
| **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Русские народные игры «К своим флажкам». Карельские народные игры «Я есть». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 86 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Русские народные игры «Салки – давай руку». Удмуртские народные игры «Догонялки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 87 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Калмыцкие народные игры «Хотон кочует». Татарские народные игры «кто первый?». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 88 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Чувашские народные игры «Шарманка». Дагестанские народные игры «Выбей из круга». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 89 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Чувашские народные игры «хищник в море». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 90 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Осетинские народные игры «Метание с плеча». Русские народные сказки «Городки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 91 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Текущий |
| 92 | |  |  | | Закрепление и совершенствование бега. | | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | 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. | | Комплексный | | Итоговый |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 |  | |  | | Подтягивание в висе | | ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Наклон вперед сидя. Поднимание туловища за 1 минуту. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Челночный бег 3х10 метров. развитие | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 94 |  | |  | | Наклон вперед сидя | | Учетный | | Текущий |
| 95 |  | |  | | Поднимание туловища за 1 минуту | | Учетный | | Текущий |
| 96 |  | |  | | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | | Учетный | | Текущий |
| 97 |  | |  | | Челночный бег 3х10 м | | Учетный | | Текущий |
| 98 |  | |  | | Прыжки в длину с разбега. | | Прыжки в дину по заданным ориентирам. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 99 |  | |  | | Метание мяча в цель с 6 метров. | |  |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 100 |  | |  | | Кросс 2000 м | | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Учетный | | Текущий |
| 101 |  | |  | | Бросок набивного мяча. | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 102 |  | |  | | Прыжок в длину с места. | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 103 |  | |  | | Бег на результат 60 м. | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Учетный | | Текущий |
| 104 |  | |  | | Бег на скорость 30 м. | | Учетный | | Текущий |
| 105 |  | |  | | Бег и ходьба | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплексный | | Итоговый |