|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).* | Секундомер  Свисток  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»  *Познавательные:* уметь распределять силы на весь период времени. |
|  | Равномерный бег *(5 мин).*  . Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м)* | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки» |
|  | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба - 90 м).* | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Пустое место» |
|  | Равномерный бег *(7мин).* .Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба - 90 м).* | Секундомер  Свисток  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Рыбаки и рыбки» |
|  | Равномерный бег *(8 мин).*  Чередование ходьбы и бега ***(****бег* - *60 м, ходьба* - *90 м).* | Секундомер  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Салки с выручкой» |
|  | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих» | Секундомер  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Команда быстроногих» |
|  | Индивидуальная работа с мячом | Мяч  Маркеры  Обручи | *Коммуникативные:* формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:* уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» |
|  | Подвижная игра  «Вышибалы» | Мячи  Свисток | *Коммуникативные:* формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу  *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:* уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» |
|  | Подвижная игра «Ночная охота» | Мячи  Свисток | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  *Регулятивные:* формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. *Познавательные:* уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» |
|  | Броски и ловля мяча в парах | Мячи  Свисток | *Коммуникативные****:*** слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  *Регулятивные****:*** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» |
|  | Ведение мяча | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки» |
|  | Ведение мяча в движении | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах |
|  | Эстафеты с мячом | Мячи  Свисток  Маркеры  Обручи | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  *Регулятивные:* формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  *Познавательные****:*** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах |
|  | Подвижные игры с мячом | Мячи  Свисток  Маркеры  и | *Коммуникативные****:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные****:*** уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы» |
|  | Подвижные игры | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  *Познавательные****:*** уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные****:*** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные****:*** уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» |
|  | Точность бросков мяча через  волейбольную сетку | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию  *Познавательные:* уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» |
|  | Подвижная игра «Вышибалы через  сетку» | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения.  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» |
|  | Бросок набивного мяча снизу | Мячи  Свисток  Маркеры | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» |
|  | Эстафеты с мячом | Мячи  Свисток  Маркеры  Обручи | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  *Регулятивные:* формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  *Познавательные****:*** уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах |
|  | Техника челночного бега | Спортплощадка  Свисток  Секундомер | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» |
|  | Тестирование челночного бега Зх10м | Спортплощадка  Свисток  Фишки  Кубики | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву» |
|  | Тестирование прыжка в длину с места | Пенка  Измерительная линейка | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» |
|  | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Мат  перекладина | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро» |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | Малые мячи  свисток | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать опенку взрослого исверстников.  *Познавательные:* уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди» |
|  | Метание  малого мяча на дальность | Спортплощадка  Свисток  Секундомер | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» |
|  | Беговые упражнения | Фишки  свисток | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять се по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  *Познавательные:* уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики» |
|  | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Спортивная площадка  свисток | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.  *Регулятивные:*формировать ситуацию саморегуляции, т. *с.* операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  *Познавательные:* уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведения подвижной игры «Горелки» |
|  | Подвижная игра  «Мышеловка» | Спортивная площадка  свисток | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  *Познавательные:* уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» |