|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование  раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Формируемые УУД обучающихся | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | *Легкая атлетика* | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 1 | Вводно - обучающий | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (Презентация). | **Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности **Коммуникативные:**Отвечает на вопросы взрослого и задает вопросы в ситуациях недостающей информации; слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя; определяет новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  **Познавательные**: использует общие приемы решения поставленных задач; определяет и кратко характеризуют физическую культуру как систему регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. |  |  |
| 2 | *Легкая атлетика* | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности  **Коммуникативные:**Формулирует вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействие.  **Регулятивные:** Принимает сравнение результата с заданным эталоном, который предлагает учитель. Принимает, и сохраняют учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  **Познавательные:** - поиск и выделение необходимой информации из учебника под руководством учителя; определяют и кратко характеризуют понятие режим дня, значение утренней гимнастики. |  |  |
| 3 | *Легкая атлетика* | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. | 1 | Обучающий | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Бег с ускорением. П/игра на внимание «Запрещенное движение» | **Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности **Коммуникативные:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации, используют речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** Понимает выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале. Действует по заданному учителем плану. Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность.  **Познавательные:** моделирование простых объектов по образцу под руководством учителя |  |  |
| 4 | *Легкая атлетика* | Ходьба. Бег, с изменением направления движения | 1 | Комплексный | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества  **Коммуникативные:** формулирует собственное мнение и позицию; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности**.**  **Регулятивные**: планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** формулирует и решает учебную задачу с помощью учителя,моделирование простых объектов по образцу под руководством учителя. |  |  |
| 5 | *Легкая атлетика* | Бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением до 10-15 м. | 1 | Комплексный | Комплекс ОРУ в движении. . Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров» | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества  **Коммуникативные:** формулирует собственное мнение и позицию; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  **Регулятивные**: Оценивает совместно с учителем результат своих действий, вносит коррективы. Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность.  **Познавательные:** моделирование простых объектов по образцу под руководством учителя; уметь рассказать понятие «короткая дистанция», правила подвижной игры Вызов номеров». |  |  |
| 6 | *Легкая атлетика* | Специально беговые упражнения. | 1 | Обучающий | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты. | **Предметные:** Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.  **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия |  |  |
| 7 | *Легкая атлетика* | Прыжки и многоскоки. | 1 | комплексный | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет» | **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Регулятивные:** Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.  **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности,  в жизненных ситуациях под руководством учителя. |  |  |
| 8-9 | *Легкая атлетика* | Метание мяча на дальность. П/игра «Лисы и куры» | 2 | обучающий | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Лисы и куры» | **Регулятивные:** Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  **Личностные:** Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.  **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. |  |  |
| 10  -11 | *Легкая атлетика* | Прыжок с места и с разбега. | 2 | обучающий | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде» | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей.  **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.  **Личностные:** Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека |  |  |
| 12 | *Легкая атлетика* | Прыжки на скакалке. | 1 | комплексный | См. ур. № 10-11. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки» | **Предметные:** Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**;**  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Регулятивные:** Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе |  |  |
| 13-14 | *Легкая атлетика* | Прыжок в длину с разбега. | 2 | совершенствование | См. урок № 12. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» | **Регулятивные:** Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);  **Личностные:** Освоение личностного смысла учения, желания учиться.  **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 15-16 | *Легкая атлетика* | Равномерный бег 5 мин. | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;  **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Регулятивные:** Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; |  |  |
| 17-18 | *Легкая атлетика* | Преодоление полосы препятствий. | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | **Регулятивные:** Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; |  |  |
| 19-20 | *Легкая атлетика* | Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. | 2 | комплексный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ со скакалками. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее |  |  |
| 21-22 | *Подвижные игры* | П/игры на развитие ловкости | 2 | совершенствование | Медленный бег. Ору, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Упражнения с набивными мячами. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). | **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. |  |  |
| 23-25 | *Подвижные игры* | Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты. | 3 | совершенствование | Медленный бег. Ору без предмета. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки» | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  класса на уроке. |  |  |
| 26-27 | *Подвижные игры* | Подвижные игра «Прыгуны и пятнашки». | 2 | совершенствование | Медленный бег. Ору со скакалкой. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Прыжки в длину с разбега. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки» | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  класса на уроке. |  |  |
| 28 | *Гимнастика* | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | 1 | Вводно- обучающий | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки (презентация). | **Коммуникативные:** Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;  **Познавательные:** Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.)  **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |  |  |
| 29 | *Гимнастика* | Строевые упражнения. | 1 | обучающий | Медленный бег. ОРУ с обручами. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие координационных способностей. | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. |  |  |
| 30-31 | *Гимнастика* | Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. | 2 | совершенствование | Медленный бег. ОРУ. . Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;  **Предметные**: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией. |  |  |
| 32-33 | *Гимнастика* | Кувырок вперед. Игра «Совушка». | 2 | совершенствование | Медленный бег. ОРУ . Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Кувырок вперед. Освоение комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества **Коммуникативные:** Формирование умения устанавливать и соблюдать очерёдность действий.  **Регулятивные:** Принимает сравнение результата с заданным эталоном, который предлагает учитель.  **Познавательные:** дифференцировать понятие «колонна», «шеренга»; знать, как выполняется построение в «колонну», «шеренгу»;знает, как проводятся ОРУ .. Кратко характеризует правила подвижной игры «Совушка». |  |  |
| 34-35 | *Гимнастика* | Вис, стоя и лежа. | 2 | Комплексный | Медленный бег. Комплекс ОРУ с палками. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества  **Коммуникативные:** устанавливает рабочие отношения; формируются навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  **Регулятивные:** Принимает сравнение результата с заданным эталоном, который предлагает учитель.  **Познавательные:** Ознакомление с гимнастической терминологией; знает, как проводятся ОРУ с палками. Кратко характеризует правила подвижной игры «Змейка!» |  |  |
| 36-37 | *Гимнастика* | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | комплексный | Медленный бег. Комплекс ОРУ на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня. | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации;  **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |  |  |
| 38-39 | *Гимнастика* | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра «Раки переползли через обруч». | 2 | комплексный | Медленный бег. Комплекс ОРУ на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.  Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». | **Предметные**: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности;  **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Предметные**: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. |  |  |
| 40-41 | *Гимнастика* | Лазание по гимнастической стенке. | 2 | комплексный | Медленный бег. Комплекс ОРУ на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Лазание на гимнастической стенке. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). | **Личностные:** Развитие мотивов учебной деятельности  **Коммуникативные:** Формирование умения проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.  **Регулятивные:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность  **Познавательные:** соотносит изучаемые двигательные действия с примерами из реальной жизни. |  |  |
| 42-43 | *Гимнастика* | Вис на согнутых руках. | 2 | комплексный | Медленный бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации |  |  |
| 44-45 | *Гимнастика* | Преодоление препятствий. | 2 | комплексный | Медленный бег 3 мин. .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; |  |  |
| 46-48 | *Подвижные игры* | Подвижные игры с ловлей мяча. | 3 | совершенствование | Медленный бег. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа», П/игра  «Мяч водящему», «Выбивалы». | **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; |  |  |
| 49 | *Лыжная*  *подготовка* | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося. | 1 | Вводно- обучающий | Вводный инструктаж. Техника безопасности во время лыжных прогулок. | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; извлекают необходимую информацию о правилах поведения на уроках.  **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.  **Коммуникативные:** формируют собственное мнение и позицию; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.  **Личностные:** проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. |  |  |
| 50 | *Лыжная*  *подготовка* | Переноска и надевание лыж. | 1 | обучающий | Инструктаж как переносить и надевать лыжи. | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; извлекают необходимую информацию о правилах поведения на уроках.  **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.  **Коммуникативные:** формируют собственное мнение и позицию; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.  **Личностные:** проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. |  |  |
| 51 | *Лыжная*  *подготовка* | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. | 1 | комплексный | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | **Познавательные:** используют общие приёмы решения поставленных задач; извлекают необходимую информацию о правилах поведения на уроках.  **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.  **Коммуникативные:** формируют собственное мнение и позицию; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.  **Личностные:** проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. |  |  |
| 52-54 | *Лыжная*  *подготовка* | Двигательные действия без палок. Повороты переступанием. | 3 | совершенствование | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Двигательные действия без палок. Повороты переступанием. | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества **Коммуникативные:** развитие уменияадекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.  **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя; осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  **Познавательные:**  Понимает технику двигательных действий без палок. |  |  |
| 55-57 | *Лыжная*  *подготовка* | Двигательные действия без палок. Ступающий шаг без палок. | 3 | совершенствование | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Двигательные действия без палок. Ступающий шаг без палок. | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества **Коммуникативные:** развитие уменияадекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.  **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя; осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  **Познавательные:**  Понимает технику двигательных действий без палок. |  |  |
| 58 | *Лыжная*  *подготовка* | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки. | 1 | обучающий | Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. |  |  |
| 59-60 | *Лыжная*  *подготовка* | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки. | 2 | совершенствование | Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. | **П.** общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. |  |  |
| 61-62 | *Подвижные игры на основе баскетбола* | Бросок мяча в цель (щит). | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра «Попади в обруч» . П/игра «Мяч в корзину» Инструктаж техники безопасности игры в баскетбол. | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации; |  |  |
| 63-64 | *Подвижные игры на основе баскетбола* | Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Передал садись». | 2 | совершенствование | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в правой и левой рукой шагом по прямой; П/игра: «Передал садись» | **Коммуникативные:** Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности; |  |  |
| 65-67 | *Подвижные игры на основе баскетбола* | Передача мяча в парах и тройках. | 3 | комплексный | Медленный бег. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге, в) в тройках. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча» | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу**.**  **Регулятивные:** Принимает сравнение результата с заданным эталоном, который предлагает учитель.  **Познавательные:** знает, как проводится разминка в движении, кратко характеризует правила поведения и безопасности во время подвижных игр ; понимает технику передачи мяча снизу, на месте в парах; ознакомлен с упражнениями для развития координационных способностей |  |  |
| 68 | *Подвижные игры на основе баскетбола* | Эстафеты с мячом. | 1 | комплексный | Медленный бег. ОРУ в движении. Проведение эстафет с мячом. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации, используют речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя  **Познавательные:** кратко характеризует основные качеств: сила, быстрота, выносливость. |  |  |
| 69 | *Подвижные игры* | Подвижные игры: «Перемени предмет», «Лисы и куры». | 1 | комплексный | Медленный бег. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры». | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 70-73 | *Подвижные игры* | Подвижные игры с передачей мяча через сетку. | 3 | комплексный | Медленный бег. ОРУ с обручем. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч». | **Познавательные:** Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;  **Личностные:** проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. |  |  |
| 74-75 | *Подвижные игры* | П/игра «Прыгуны и пятнашки». | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». | **Регулятивные:** Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;  **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |  |
| 76 | *Подвижные игры* | Правила личной гигиены.  Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | обучающий | Правила выполнения личной гигиены. Медленный бег. ОРУ со скакалкой. Специально беговые упражнения. Многоскоки. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации, используют речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действе по образцу и заданному плану; сохранять заданную цель.  **Познавательные:** Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |  |  |
| 77-78 | *Подвижные игры* | Подвижные игры: « Охотники и утки», «Мяч в обруч». | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Броски мяча в щит. Ловля и передача мяча в парах, в тройках. | **Регулятивные:** Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |  |
| 79-80 | *Подвижные игры* | Подвижные игра «Два мороза», «Пятнашки», «Гуси – лебеди». | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения.  Ловля и передача мяча. | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками. |  |  |
| 81 | *Легкая атлетика* | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 1 | комплексный | Инструктаж по л/а.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; |  |  |
| 82-83 | *Легкая атлетика* | Бег в чередовании с ходьбой. | 2 | комплексный | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 500 метров. Переменный бег 3-4 минуты. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения.. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | **Рефлексивные:** Научаться владеть навыками контроля своей деятельности;  **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |  |
| 84-85 | *Легкая атлетика* | Кроссовая подготовка | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 500 м. Комплекс дыхательных упражнений. | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) |  |  |
| 86-87 | *Легкая атлетика* | Высокий старт.  Бег с ускорением. | 2 | обучающий | Медленный бег. Комплекс ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» | **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Метапредметные:** Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; |  |  |
| 88 | *Легкая атлетика* | Метание мяча в цель. | 1 | совершенствование | Медленный бег. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» | **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке.  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; |  |  |
| 89-90 | *Легкая атлетика* | Метание мяча на дальность. | 2 | совершенствование | Медленный бег. Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит» | **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |  |
| 91-93 | *Легкая атлетика* | Прыжки с места и с разбега. | 3 | совершенствование | Медленный бег. Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» | **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметные:** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |  |
| 94 | *Легкая атлетика* | Равномерный, медленный бег.  Игра «Краски». | 1 | комплексный | Равномерный медленный бег 10минут. ОРУ с обручами. Специальные беговые упражнения. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** Формирование умения проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.  **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;  **Познавательные:** знает, как выполняется равномерный бег. |  |  |
| 95 | *Легкая атлетика* | Повторение пройденного материала.  Основы знаний по легкой атлетике. | 1 | контрольный | Медленный бег. ОРУ с обручами. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация). | **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;  **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |  |  |
| 96 | *Подвижные игры* | Игра «К своим флажкам».Бег 30 метров на время. | 1 | контрольный | Медленный бег. ОРУ с обручами.  Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на время. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** стремится выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  **Познавательные:** Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |  |  |
| 97-98 | *Подвижные игры* | Специальные беговые упражнения. Игра «Пятнышки», «Волк во рву». Челночный бег | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ с обручами.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** стремится выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  **Регулятивные:** Определяет наиболее эффективные способы достижения результата;  **Познавательные:** формулирует и решает учебную задачу с помощью учителя; кратко характеризует правила игр «Пятнышки», «Волк во рву». |  |  |
| 99-100 | *Подвижные игры* | Игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись – разойдись», «Смена мест». | 2 | комплексный | Игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись – разойдись», «Смена мест».  Медленный бег. ОРУ с обручами.  Специальные беговые упражнения. | **Личностные:** Установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом.  **Коммуникативные:** стремится выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  **Регулятивные:** Определяет наиболее эффективные способы достижения результата;  **Познавательные:** формулирует и решает учебную задачу с помощью учителя; кратко характеризует правила игр «Смена мест». |  |  |
| 101-102 | *Подвижные игры* | Передача и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. | 2 | комплексный | Медленный бег. ОРУ без предметов. Передача мяча в парах, в движении. Эстафеты с мячом. | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества **Коммуникативные:** Распределяет обязанности, договаривается, слушает других участников в малой группе под руководством учителя  **Регулятивные:** приобретает умение правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  **Познавательные:** формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. |  |  |
| 103-105 | *Подвижные игры* | Ходьба с заданием ловля и передача мяча в движении.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 3 | комплексный | Медленный бег. ОРУ без предметов. Передача мяча в парах, в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **Личностные:** Развитие навыков сотрудничества **Коммуникативные:** Распределяет обязанности, договаривается, слушает других участников в малой группе под руководством учителя  **Регулятивные:** приобретает умение правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  **Познавательные:** формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. |  |  |