**Календарно - тематическое планирование**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | Тема урока | Дата проведения урока по плану | Дата проведения урока фактически | Основная направленность урока | Цели и задачи урока | Подвижные игры | УУДДеятельность обучающихся | Материалы к уроку | Примечание | Реализация электронного обучения |
| **1** | **Лёгкая атлетика 15 часов** |  |  |
| 1.1 | Строевая подготовка |  |  | Правила поведения при занятиях ФК, понятие «шеренга» | Сформировать представление о правилах поведения на уроках ФК, ознакомить с понятием «шеренга» | «По своим местам» | Соблюдение требования безопасного поведения на уроке, овладение техники строевых упражнений | Инструкции 3.1 по технике безопасности |  |  |
| 1.2 | Строевая подготовка, низкий старт |  |  | Построение в шеренгу, ОРУ, приложение 1, низкий старт | Обучение командам «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», повороты «налево» и «направо», обучение техники низкого старта | «Ловишки», «Класс, смирно!» | Проявляют внимание и умения в освоении техники низкого старта, овладевают понятием строевых команд |  |  |  |
| 1.3 | Урок-соревнование |  |  | Строевые упражнения, дыхательные упражнения, высокий страт | Сформировать представление о соревнованиях на материале строевой подготовки и лёгкой атлетики | «Салки с домом», «Класс, смирно!» | Осуществляет выполнение строевых команд, знакомится с техникой выполнения бега с высокого старта |  |  |  |
| 1.4 | Строевая подготовка, челночный бег |  |  | Строевые упражнения, ходьба и бег по кругу, челночный бег 3x10 м | Обучение технике челночного бега, повторение строевых упражнений, техники высокого старта. | «Гуси-лебеди» | Учатся овладевать техникой челночного бега, находить и анализировать ошибки при выполнении упражнений |  |  |  |
| 1.5 | Прыжки вверх и в длину с места |  |  | Строевые упражнения, пульсометрия,прыжки вверх и в длину с места. | Обучение технике прыжков вверх и в длину с места, расчёту по порядку | «Удочка» | Знакомятся с техникой выполнения прыжков вверх и в длину с места, овладевают знаниями в измерении пульса. |  |  |  |
| 1.6 | Урок-путешествие |  |  | Строевые упражнения, беговые упражнения, беседа, упражнения для релаксации | Формирование представления о пользе занятий ФК и их значении, обучение понятию «колонна», проведение беседы с детьми | «Жмурки» | Получают представление о ФК как средство укрепления здоровья и развития физ. подготовки |  |  |  |
| 1.7 | Строевая подготовка, метание предмета на дальность |  |  | Построение в одну шеренгу, повороты, беговые упражнения, беседа, ОРУ, метание мяча, упражнение на релаксацию | Обучение техники метания мяча на дальность, закрепление строевых упражнений, формирование знаний об истории олимпийских игр. | «Жмурки» | Учатся излагать факты истории развития ФК, получают возможность научится технически правильно выполнять метание предметов на дальность. | Приложение 1, беседа «История, девиз и символика олимпийских игр» |  |  |
| 1.8 | Метание малого мяча, тестирование |  |  | Строевые упражнения, дыхательные упражнения, ходьба и бег по кругу, разминка в движении, тестирование, эстафета | Ознакомление с правилами тестирования по всем видам УД, повторение строевых команд. | Игра-эстафета «За мячом противника» | Получают представления о ФК как средство физ. развития, обучаются измерению индивидуальных показателей развития основных ФК. |  |  |  |
| 1.9 | Урок-соревнование |  |  | Построение, ходьба с переходом на лёгкий бег, беседа, соревнование по прыжкам в длину с места | Совершенствование прыжка в длину с места. | «Гуси-лебеди» | Получают возможность научиться выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами |  |  |  |
| 1.10 | Урок-беседаСтроевые упражнения |  |  | Построение, строевые упражнения, беседа, ходьба в чередовании с бегом, упражнение на развитие координации и внимания | Формировать первичное представление о правилах личной гигиены, совершенствование техники строевых упражнений. | «Два мороза» | Обучаются выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами  |  |  |  |
| 1.11 | Развитие выносливости |  |  | Построение, беседа на тему «физическое качество - выносливость», упражнение на выносливость, прыжок в длину с места | Формирование представления о физических качествах, повторение строевых упражнений и прыжка в длину с места | «Два мороза» | Понимают значения знаний для человека и учатся оказывать пассивную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. |  |  |  |
| 1.12 | Урок-путешествие в страну «прыгучести» |  |  | Построение, расчёт 1-2, гладкий бег, дыхательные упражнения, понятие рваного ритма, беседа. | Обучение разновидности прыжков, способствующие развитию прыгучести, совершенствовать умения в подборке собственного ритма | «Запрещённое движение», «Воробушки и попрыгунчики» | Понимают значение знаний для человека, учатся в знакомой форме объяснять технику выполнения прыжков, анализировать и находить ошибки, и исправлять их. |  |  |  |
| 1.13 | Урок-игра |  |  | Построения, трёхминутный бег, дыхательные упражнения, расчёт на 1, 4, 6разминка на развитие ОРУ, развитие внимания, беседаигра | Знакомство с русскими народными играми, обучить расчёту на 1, 4, 6 | «Горелки» | Строят речевое высказывание в устной форме, о специфике и разнообразии русских народных игр, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить |  |  |  |
| 1.14 | Метание малого мяча |  |  | Построения, правила безопасного поведения в спортивном зале, строй, ОРУ, метание, игра | Обучение метанию мяча в цель, повторить правила поведения в спортзале, выполнение строевых команд | «Дальше бросишь – ближе бежать» | Ознакомление с бросками малого мяча в цель и объяснение техники выполнения. |  |  |  |
| 1.15 | Урок-соревнование |  |  | Построение, перестроение в 2 шеренги, беседа «принципы построения утренней зарядки», КУУЗ, соревнования по подъёму туловища, игра | Обучения перестроения в 2 шеренги, формирования представления о принципах утренней зарядки, совершенствование техники подъема туловища за 30 секунд.  | «Кто быстрее схватит» | Осознанно строят речевое высказывание в устной форме, извлекают информацию из объяснения и показа учителя |  |  |  |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 2.116 | Вис на перекладине |  |  | Построение, расчёт на 1-2, ходьба по кругу с заданиями, построение в колонну по 2, повороты вправо-влево, размыкание на руки в сторону, комплекс рук | Закрепление техники виса на гимнастической стенке, повторение комплекса ОРУ, закрепление навыков выполнение упражнений на внимание | «Совушка» | Обучаются выполнению жизненно важных двигательных умений и навыков, подбирают физ. упражнения, направленное на развитие координации, движений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки. | Инструкции 3.6 по технике безопасности |  |  |
| 2.217 | Перекат и группировка |  |  | Построение, беседа «правила безопасности на уроках гимнастики», ОРУ, группировка, перекаты на спину, перекат прямым телом, игра. | Обучить технике выполнения перекатов, формировать представление об особенностях выполнения упражнений с элементами акробатики | «Передача мяча в тоннеле» | Учатся выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимн. упр., находить и исправлять ошибки. |  |  |  |
| 2.32.418 | Урок-игра «путешествие по станциям» |  |  | Построение, ходьба с заданием, бег, ОРУ, кувырок вперёд, круговая тренировка | Обучение технике выполнения кувырка вперёд, проведение круговой тренировки, совершенствовать знания о правилах выполнения переката | Игра «по станциям», круговая тренировка | Понимают значение знаний для человека, осознают свои возможности в учении, умеют оценивать правильность выполнения действий. |  |  |  |
| 2.519 | Стойка на лопатках |  |  | Построение, беседа «гибкость»,ОРУ с гимнастической палкой, стойка на лопатках, круговая тренировка | Обучение технике выполнения стойки на лопатках, повторение технике кувырка вперёд. | Круговая тренировка | Учатся в достойной форме объяснять правила выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки свои и товарища, оказывать помощь и поддержку товарищам при выполнении упражнений |  |  |  |
| 2.620 | «Мост» из положения лёжа |  |  | Построение, ходьба с заданием, понятие «поточный метод», комбинация акробатических упражнений, «мост» | Обучать навыкам поточной тренировки, технике выполнения упражнения «мост», совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | Игра - тренировка поточным методом | Учатся выполнять технические действия из базовых элементов акробатики, применять их в игровой и соревновательной действиях, учатся умению объяснять правила выполнения акробатических действий. |  |  |  |
| 2.721 | Урок-соревнование |  |  | Построение и перестроение, ходьба по кругу с заданиями, соревнования по наклону вперёд из положения стоя, акробатические упражнения | Обучить соревнованиям «наклон вперёд из положения стоя», совершенствовать умения, выполнять перестроение в 2 шеренги. | «Кто быстрее схватит» | Обучаются измерению индивидуальных показателей развития физ. качеств, умение регулировать физ. нагрузку во время занятий, умеют находить отличительные особенности в выполнении физ.упражнений |  |  |  |
| 2.822 | Упражнения акробатики у стены |  |  | Построение, ходьба с заданием, ОРУ, комплекс акробатических упражнений, полоса препятствий | Обучение упражнениям, развивающих координацию, упражнениям в полосе препятствий; совершенствовать умения выполнять акробатические упражнения | Полоса препятствий | Обучаются выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, овладевают способностью понимать учебную задачу урока, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни |  |  |  |
| 2.923 | Подтягивание на перекладине из виса лёжа |  |  | Построение, ходьба по кругу с заданием, бег, повороты прыжков направо и налево, УГГ, тестирование подтягивания. | Обучение выполнения теста подтягивания виса лёжа, поворотов прыжков направо и налево, совершенствования проведения утренней зарядки | «Назови число» | Овладевают способностью оценивать свои достижения, понимают учебную задачу урока, принятие и освоении социальной роли обучающегося |  |  |  |
| 2.1024 | Урок – путешествие «В зоопарк» |  |  | Построение, ходьба змейкой, ОРУ, упражнение «лодочка», «цапля», «ласточка», игра | Совершенствование техники выполнения упражнения в равновесии, поворотов, размыкания в шеренге, перебежек и прыжков, акробатических упражнений | «Волки во рву» | Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируются на показ движений учителем, умеют оценивать правильность выполнения действия |  |  |  |
| 2.1125 | Равновесие |  |  | Построение, ходьба змейкой, бег по сигналу, перекаты назад, вправо и влево в группировке, кувырки в сочетанием с равновесием | Повторение строевых команд, обучение выполнению серию кувырков вперёд в сочетании с равновесием | ИграТараканчики | Учатся объяснять технику выполнения перекатов и кувырков, овладевают техническими действиями акробатических упражнений, применяют к игровой и соревновательной деятельности |  |  |  |
| 2.1226 | Физкультминутки |  |  | Построение, маршировка под стихотворное сопровождение, медленный бег, беседа, физкультминутка перебрасывание мяча под стихотворное сопровождение | Формирование представления о значении физкультминуток, обучить выполнению маршировок или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение | Игра«Играй - играй, мяч не теряй» | Имеют представления о физкультминутках как средство укрепления здоровья и физического развития, освоение способов решения проблем творческого и поискового характера |  |  |  |
| 2.1327 | Урок-соревнование |  |  | Построение, перестроение, соревнование по кувыркам вперёд и стойках на лопатках. | Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений, обучить упражнениям способствующих развитию внимания. | «Непослуш-ные стрелки часов» | Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.  |  |  |  |
| 2.1428 | Лазанье по гимн. стенке |  |  | Построение, бегс заданием, ОРУ с гимн. палками, лазание по стенке, круговая тренировка | Обучение техники выполнения лазанья по гимнастической стенкезакрепление правила выполнения круговой тренировки, совершенствование техники кувырка вперёд | Круговая тренировка | Учатся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами и в различных условиях, умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей  |  |  |  |
| 2.1529 | Упражнения в парах |  |  | Построение и перестроение, серия акробатических упражнений, беседа по теме «значение закаливания», упражнения в парах, игра | Обучение правилам выполнения упражнений в парах, совершенствовать выполнение акробатических упражнений формировать представление о значении закаливания  | «Волк и зайцы» | Поучают представление о ФК как средство укрепления здоровья, овладевают способностью понимать учебную задачу урока, умеют отвечать на вопросы, обобщают собственное представление, оценивают свои достижения на уроке |  |  |  |
| 2.1630 | Подвижные игры. Урок - игра |  |  | Строй, ходьба в чередование с бегом, ОРУ, эстафета, игры | Развивать умения участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдение техники безопасности, формировать знания о видах спорта и спортивных играх | «Мяч между скакалками», «Чай-чай выручай» | Учатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами |  |  |  |
| 2.1731 | Упражнения у гимн. стенки |  |  | Строй, ходьба и бег с заданием, акробатика в различных комбинациях, ОРУ у гимн. стенки, дыхательные упражнения | Обучение умению выполнять ОРУ у снаряда | «Вышибалы» | Учатся в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, слушают учителя и собеседника, ведут диалог, овладевают диалогической формой речи, умеют пользоваться учебником | Учебник |  |  |
| 2.1832 | Лазанье и перелазание по гимн. стенке |  |  | Строй, ходьба и бег по внешнему и внутреннему кругу, дыхательные упражнения, ОРУ на осанку, лазанье и перелазание по гимн. стенке, игра | Обучение комплексу упражнений на осанку, лазание и перелазание по гимн. стенке, совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости | «кот и мыши» | Осознанно строят высказывание в устной форме о правилах безопасности, осуществляют итоговый и пошаговый контроль, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала |  |  |  |
| 2.1933 | Упражнение на гимн. скамейках, урок - соревнование |  |  | Строй, дыхательные упражнения, ОРУ с обручем, упражнения на гимнастических скамейках, круговая тренировка. | Обучение выполнению перемещения на гимнастической скамейке, упражнения с обручем | Круговая тренировка | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, осуществляют пошаговый контроль своих действий, взаимодействуют со сверстниками |  |  |  |
| 2.2034 | Тестирование, подъём туловища за 30 секунд |  |  | Строй, ходьба с бегом, ОРУ, тестирование, игра, акробатические упражнения | Сформировать навык выполнения подъёма туловища за 30 секунд, совершенствование умения выполнять кувырок вперёд, перекатов на спине в группировке | «Ловишка с мешочком на голове» | Умеют выполнять план выполнения заданий, осуществляют пошаговый контроль действий, извлекают необходимую информацию, умеют контролировать свои действия и партнёра  |  |  |  |
| 2.2135 | Лазанье по гимн. стенке |  |  | Строй, ходьба с бегом, ОРУ, лазанье, гимн. упражнения, игра | Повторение упражнений «Стойка на лопатках» и «Мост» закрепление умения лазанью по гимн. стенке | «охотники и зайцы» | Оказывают помощь своим товарищам, адекватно воспринимают оценку учителя, осуществляют поиск необходимой информации, умеют задавать вопросы |  |  |  |
| 2.2236 | Урок-соревнование |  |  | Строй, ОРУ, полоса препятствий, гимнастические упражнения, игра, упражнения на равновесие | Закрепление техники строевых и гимн. упражнений, совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий,  | «Ноги на весу» | Овладение умением вносить необходимые коррективы в действие после его завершение на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности |  |  |  |
| 2.2337 | Лазанье по скамейке |  |  | Строевые команды, ходьба и бег с заданиями, ОРУ с палками, лазанье по скамейке, игра  | Обучение умению лазанию по скамейке, выполнению упражнений разминки с гимн. палками | Перетягивание каната | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют обмениваться мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания |  |  |  |
| 2.2438 | Вращение обруча |  |  | Строй, упражнения с обручем, соревнование с обручем, круговая тренировка | Обучение вращению обруча, закрепление умения выполнять упражнения круговой тренировки | Круговая тренировка | Извлекают необходимую информацию из слов учителя, умеют принимать и сохранять учебную задачу |  |  |  |
| 2.2539 | Весёлые старты  |  |  | Строй, ходьба, бег, ОРУ, соревнования | Совершенствование умений в выполнении различных упражнений гимнастки и акробатики | Соревнования | Умеют взаимодействовать со сверстниками в игре и совместной деятельности, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении соревнований |  |  |  |
| 2.2640 | Упражнение для развития гибкости |  |  | Строевые команды, ходьба, бег, упражнения у гимн. стенки, шпагат, перелезание, подъём и спуск по стенке, игра | Обучение умению выполнять шпагаты, совершенствовать навык лазания по гимн. стенке | «Ловля обезьян» | Умеют самостоятельно выделять и формулировать цели, понимают значение знаний для человека, определяют своё эмоциональное состояние на уроке |  |  |  |
| 2.2741 | Равновесие и координация |  |  | Строевые команды, бег змейкой, разминка, равновесие «ласточкой», лазанье по стенке, перелезание через горку матов | Обучить упражнению для развития равновесия и координации, совершенствовать умение выполнять упражнения для развития гибкости | Игра-соревнование «перетяжки» | Осознанно строят речевое высказывание, осуществляют поиск необходимой информации, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре |  |  |  |
| 2.2842 | Урок - игра |  |  | Строй, ходьба в сочетании с бегом, ОРУ, упражнения в лазанье и перелезании, игра, упражнения на внимания | Обучение правильному выполнению игровых упражнений на гимн. скамейках, закреплять умения в лазании и перелазании по гимн стенке различными способами | «Бездомный заяц» | Осознанно строят речевое высказывание, осуществляют поиск необходимой информации, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре |  |  |  |
| 2.2943 | Полоса препятствий |  |  | Строй, ходьба, ОРУ на скамейкеполоса препятствий, игра | Повторение техники безопасности при выполнении упражнений и подвижных игр, закреплять умение выполнения игровых упражнений на скамейках, совершенствовать навык прохождения полосы препятствий | «Третий лишний» | Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируются на показ движений учителем, адекватно воспринимают оценку учителя  |  |  |  |
| 2.3044 | Упражнения в парах |  |  | Строй, ходьба, ОРУ с палками, упражнения в парах, игра, беседа | Обучение новым парным упражнениям, совершенствовать выполнение ранее изученных упражнений в парах | «Чехарда» | Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы, контролируют действия партнёра |  |  |  |
| 2.3145 | Урок – путешествие по полосе препятствий |  |  | Строй, ходьба, ОРУ на скамейках, усложнённый вариант полосы препятствий, игра, дыхательные упражнения, беседа | Совершенствование умения выполнять упражнения полосы препятствий | «Пустое место» | Определяют план выполнения заданий, используют речь для регуляции своего действия, осуществляют пошаговый контроль своих действий, понимают значение знаний для человека и принимают его |  |  |  |
| 2.3246 | Прыжки с обручем и скакалкой |  |  | Строй, ходьба, ОРУ с обручем, прыжки в обруче, упражнения со скакалками, игра, беседа | Обучать прыжкам на скакалке на обеих ногах разными способами  | «Скакалка – подсекалка» | Осознанно строит речевое высказывание в устной форме о правилах выполнения прыжков с обручем и скакалкой |  |  |  |
| 2.3347 | Подвижные игры |  |  | Строй, разминочный бег, ОРУ со скакалками под музыку, игры по выбору, дыхательные упражнения, беседа | Совершенствовать умения самостоятельного провождения подвижных игр  | Игры по выбору детей | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала  | Муз. сопровождение |  |  |
| 2.3448 | Весёлые старты |  |  | Строй, разминка под музыку, весёлые старты, беседа | Обучение выполнению физ. упражнений в команде, повторение правил безопасности | Весёлые старты | Взаимодействуют со сверстниками в совместных действиях команды, регулируют физ. нагрузку во время участия в эстафетах, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить | Муз. сопровождение |  |  |
| **3** | **Лыжная подготовка** |  |
| 3.149 | Основная стойка на лыжах |  |  | Строй, ТБ на уроках ЛП, команды «лыжи на плечо», «лыжи к ноге», «ступающий шаг», движение на лыжах, беседа | Формировать навык безопасного обращения с лыжами, обучение командам для надевания и переноса лыж, шагам на лыжах без палок | Лыжные гонки  | Умеют организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранность инвентаря, организация места занятий, осуществляют пошаговый контроль своих действий | Инструкции 3.2 по технике безопасности |  |  |
| 3.250 | Ступающий шаг без палок |  |  | Строй, движения в колонне, обгон на лыжах по команде, дистанция 500 м на лыжах, беседа | Обучения техники ступающего шага на лыжах, закрепления навыков движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанций | Лыжные гонки  | Взаимодействуют со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне, соблюдают требования ТБ, учатся в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах, анализировать, находить ошибки и исправлять их, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |  |  |  |
| 3.351 | Повороты лыж переступанием вокруг пятокУрок - лыжные гонки |  |  | Строй, обгон на лыжах, техника поворотов переступанием вокруг пяток, прохождение дистанции, беседа | Обучение техники поворота лыж переступанием, закрепление умения двигаться на лыжах в колонне | Лыжные гонки | Выполняют движения на лыжах разными способами, подают строевые команды для переноса и надевания лыж, учатся оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении УЗ, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |  |  |  |
| 3.43.552 | Скользящий шаг на лыжах без палок |  |  | Строй, команды, движения ступающим шагом, скользящий шаг, дистанция 500 м, беседа | Обучение умению двигаться на лыжах скользящим шагом, закрепление навыка поворота переступанием | Лыжные гонки | Оценивают свои движения, отвечают на вопросы, соотнося изученные понятия с примерами, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся его выполнить |  |  |  |
| 3.653 | Спуск в основной стойке на лыжах |  |  | Строй, скользящий шаг, ходьба на лыжах с препятствиями, в полуприсяди, беседа | Обучение техники выполнения спуска в основной стойке на лыжах, положение «полуприсяд», закрепление умение соблюдать дистанцию при спуске на лыжах | Лыжные гонки | Учатся объяснять технику выполнения спуска в основной стойке, оценивают свои достижения, овладевают умением слушать собеседника и вести диалог, понимают учебную задачу урока, стремятся её выполнить |  |  |  |
| 3.754 | Подъём ступающим и скользящим шагом без палок |  |  | Строй, команды, прохождение дистанций, спуск и подъём скользящим шагом | Обучение технике подъёма на лыжах разными способами, закрепление умения выполнять спуск в полуприсяди | Лыжные гонки | Учатся объяснять технику выполнения спуска в основной стойке, оценивают свои достижения, овладевают умением слушать собеседника и вести диалог, понимают учебную задачу урока, стремятся её выполнить |  |  |  |
| 3.855 | Весёлые старты, торможение падением на лыжах |  |  | Строй, команды, торможение, весёлые старты | Обучение техники торможения падением, формировать представление об играх-соревнованиях в зимний период | Весёлые старты | Учатся объяснять технику выполнения спуска в основной стойке, оценивают свои достижения, овладевают умением слушать собеседника и вести диалог, понимают учебную задачу урока, стремятся её выполнить |  |  |  |
| 3.956 | Ступающий шаг с палками на лыжах |  |  | Строй, перестроение, торможение падением, работа рук с палками, дистанция 700 метров | Обучить правильному одеванию лыжных палок и технике работы рук, совершенствовать ходьбу на лыжах | Лыжные гонки | Овладевают идеологической формой речи, развивают навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |  |  |  |
| 3.1057 | Лыжные соревнования |  |  | Строй, перестроение, скользящий шаг с палками, игра - эстафета «на лыжах» | Обучение технике скользящего шага с палками, закрепление умения выполнять движения руками при движении на лыжах | Игра – эстафета | Выполняют движения на лыжах разными способами, оказывают посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий |  |  |  |
| 3.1158 | Подъём ступающим шагом с палками |  |  | Строй, перестроение, команды, ходьба на лыжах, беседа | Обучение умению выполнять подъём на лыжах с помощью палок, развитие скоростно-силовых качеств в процессе работы | Дистанция 1 км | Учатся в доступной форме объяснять технику выполнения подъёма на лыжах, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог |  |  |  |
| 3.1259 | Движение змейкой |  |  | Строй, команды, ходьба на лыжах, броски в мишеньбеседа | Обучение умению двигаться на лыжах змейкой, закрепление навыка передвижения на лыжах разными способами | Броски снежков в мишень | Объясняют технику и выполняют движение на лыжах с палками, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить |  |  |  |
| 3.1460 | Контрольный урок. Лыжные гонки |  |  | Строй, команды, ходьба на лыжах, броски снежков, беседа | Закрепление умения выполнять передвижение на лыжах разными способами | Броски снежков в мишень | Объясняют технику и выполняют движение на лыжах с палками, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** |  |
| 4.161 | ОРУ с мячами |  |  | Строй, команды, ТБ на уроке, ходьба с заданиями, ОРУ с мячами, игра, беседа | Повторить ТБ на уроках подвижных и спортивных игр, обучить упражнениям с малыми мячами | «Вышибалы» | Учатся выполнять броски и ловлю малого мяча, объяснять технику их выполнения, взаимодействовать со сверстникам по правилам в эстафетах с мячом, соблюдать требования ТБ | Инструкции 3.7 по технике безопасности |  |  |
| 4.262 | Броски и ловля мяча в парах |  |  | Строй, повороты, ходьба с заданиями, ОРУ в движении, броски и ловля мяча, эстафета, игра | Обучить умению в участии в командном действии, технике выполнения мяча в паре на месте и в движении | «Антивы-шибалы» | Учатся объяснять технику выполнения броска и ловли мяча в паре, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, овладевают способностью понимать учебную задачу |  |  |  |
| 4.34.463 | Броски мяча одной рукой, урок – соревнование |  |  | Строй, ходьба с переходом на бег, ОРУ с мячами, игра, беседа | Обучить выполнению броска мяча одной рукой разными способами | «Снежки», эстафета | Учатся объяснять и выполнять броски мяча одной рукой, оказывают помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | Музыкальное сопровождение |  |  |
| 4.564 | Упражнения с мячами у стены |  |  | Строй, ходьба с заданием, ходьба, ОРУ с мячами под музыку, упражнения с мячом у стены, эстафета, игра | Обучить умению самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча у стены | «Охотники и утки» | Взаимодействуют со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом, овладевают диалогической формой речи | Музыкальное сопровождение |  |  |
| 4.665 | Ведение мяча на месте и в движении |  |  | Строй, повороты, ходьба с заданием, бег, ОРУ, упражнения с мячом, игра | Обучить технике ведения малого мяча разными способами | «Мяч из круга»«Запре-щённое движение» | Учатся объяснять технику ведения мяча на месте и в движении, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, овладевают способностью понимать учебную задачу |  |  |  |
| 4.766 | Броски мяча в кольцоУрок-игра |  |  | Строй, ходьба и бег с заданием, ОРУ в движении, ведения, броски мяча, игра, беседа | Обучение технике броска мяча в кольцо снизу, повторить ведение мяча на месте и в движении | «Мяч соседа» | Учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, овладевают способностью понимать учебную задачу урока |  |  |  |
| 4.867 | Броски мяча способом «сверху» |  |  | Строй, бег с заданием, дыхательные упражнения в ходьбе, ведения и броски мяча, игра, упражнения для равновесия | Обучение технике броска мяча в кольцо способом сверху, повторить ведение мяча на месте и в движении | «Горячая картошка» | Учатся находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, овладевают способностью понимать учебную задачу урока |  |  |  |
| 4.968 | Броски мяча в кольцо разными способами |  |  | Строй, бег, ходьба, ОРУ, баскетбольные упражнения в парах, игра - эстафета | Закрепить технику выполнения баскетбольных упражнений с мячом | Гонки мячей в «колоннах», эстафета | Взаимодействуют со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом, овладевают диалогической формой речи |  |  |  |
| 4.1069 | Броски мяча через сетку, урок-соревнование |  |  | Строй, бег, игра, броски мяча через сетку, эстафета | Обучить технике броска мяча через сетку, закрепить навык выполнения бросков в паре на месте и в движении | «Запре-щённое движение», «Перекинь мяч» | Взаимодействуют со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом, овладевают диалогической формой речи |  |  |  |
| 4.1170 | Броски набивного мяча |  |  | Строй, бег с заданиями, ОРУ с мячами, броски мяча, игра, упражнения на внимание | Закрепление умения выполнять броски набивным мячом из-за головы и от груди | «Вышибалы» маленькими мячиками | Учатся выполнять броски и ловлю набивного мяча, объяснять технику их выполнения, взаимодействовать со сверстникам по правилам в эстафетах с мячом |  |  |  |
| 4.1271 | Тестирование: броски набивного мяча |  |  | Строй, ходьба, бег с заданием, ОРУ с мячом, тест, игра | Совершенствование техники броска набивного мяча разными способами | «Удочка» | Объясняют технику бросков и ловли набивного мяча, находить отличительные в выполнении бросков разными учениками, умеют вступать в речевое общение, соотносят изученные понятия с примерами |  |  |  |
| 4.1372 | Урок - игра |  |  | Строй, ходьба, бег, ОРУ с мячом, подвижные игры, беседа | Совершенствование ранее изученных подвижных игр | «Быстрая подача», «Вышибалы» | Взаимодействуют со сверстниками по правилам в играх с мячом, овладевают диалогической формой речи |  |  |  |
| **5** |  |  |
| 5.173 | Перекаты в группировке. Кувырок назад |  |  | Строй, бег, перестроения, ОРУ, перекаты, кувырок, игра, беседа.  | Обучение кувырку назад, перекатам в группировке, совершенствовать навык выполнения акробатических упражнений. | «Охотники и утки» | Учатся выполнять кувырок назад и объясняют технику его выполнения, взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.  | Инструкции 3.9 по технике безопасности |  |  |
| 5.274 | Стойка на голове |  |  | Строй, ходьба, бег, упражнения на матах, стойка на голове, игра, беседа. | Обучение стойке на голове, закрепить умение выполнять упражнения поточным методом, совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. | «Тараканчи-ки» | Учатся выполнять и объяснять технику выполнения стойки на голове, овладевают диалогической формой речи, способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. |  |  |  |
| 5.375 | Веселые старты. |  |  | Построение, комплекс ОРУ, деление на команды, веселые старты, итог урока. | Совершенствовать технику соревновательных упражнений. | Веселые старты. | Оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами, находят отличительные особенности в выполнении упражнений разными учениками. |  |  |  |
| 5.476 | Стойка на руках у стены. |  |  | Построение, строевые команды, бег и ходьба с заданием, акробатика, игра, беседа. | Обучение стойке на руках у стены, закрепление навыка выполнения акробатических упражнений. | «Передал -садись» | Выполняют стойку на руках, анализируют и находят ошибки и устраняют их. |  |  |  |
| 5.577 | Комбинация акробатических упражнений. |  |  | Строй, ходьба и бег с заданием, разминка с мячами на матах, акробатические упражнения, круговая тренировка, упражнения на внимание, беседа. | Обучение навыку выполнения акробатических упражнений в различных сочетаниях, совершенствовать умение выполнять самостоятельно упражнения круговой тренировки. | Круговая тренировка. | Учатся выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, характеризуют признаки технического исполнения, взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения круговой тренировки. |  |  |  |
| 5.678 | Урок-игра. Упражнения в упоре на руках. |  |  | Построение, Бег и ходьба с заданием, ОРУ на матах, упражнения в упоре на руках, игра, игра на внимание, беседа, итог урока. | Обучение навыку выполнения упражнений в упоре на руках, новым подвижным играм. | «Пустое место». | Выполняют упоры на руках, оценивают свои достижения, развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. |  |  |  |
| 5.75.879 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  | Построение, ходьба и бег, прыжки на матах, тестирование, игра, итог урока. | Совершенствование техники выполнения бега и прыжков в различных ситуациях. | «Коньки-горбунки». | Умеют узнавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств, выполняют упражнения для развития прыгучести разными способами. |  |  |  |
| 5.980 | Акробати-ческие упражнения. |  |  | Построение, строевые команды, ходьба и бег, ОРУ с мячами, акробатические упражнения, игра, итог. | Совершенствование умения выполнять акробатические упражнения. | «Запрещенное движение». | Учатся выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки, принимают и усваивают социальную роль обучающегося, развивают мотивы УД и формируют личностный смысл учения. |  |  |  |
| 5.1081 | Урок-соревнование по подтягиванию |  |  | Построение, бег с заданием, ОРУ с элементами акробатики, соревнование по подтягиванию. | Совершенствование навыка выполнения элементов акробатики, развитие гибкости и координации движений. | Соревнова-ние, «Коньки-горбунки». | Находят отличительные особенности в выполнении подтягивания разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы. |  |  |  |
| 5.1182 | Акробати-ческие упражнения для развития равновесия. |  |  | Построение, ходьба и бег с заданием, акробатические упражнения, игра, итог урока. | Совершенствование умение в выполнении упражнений для развития равновесия. | «Охотники и утки». | Выполняют акробатические упражнения разными способами, оказывают посильную помощь и моральную поддержку своим товарищам. |  |  |  |
| 5.1283 | Упражнения с гантелями. |  |  | Построение, бег и ходьба с заданиями, ОРУ на матах, кувырки, упражнения с гантелями, игра, итог урока. | Обучение навыку выполнения упражнений с гантелями, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | «Пустое место». | Умеют выполнять упражнения с гантелями разными способами, выполняют ТБ в спортивном зале, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. |  |  |  |
| 5.1384 | Урок-соревнование по наклону вперед из положения стоя. |  |  | Строевые упражнения, ходьба и бег с заданиями, игра, соревнование, беседа, итог. | Закрепить технику бега и прыжков в различных сочетаниях, развивать гибкость, внимание и координацию движений. | Соревнова-ние, «Пустое место», «Класс, смирно», «Правильный номер».  | Узнают индивидуальные показатели развития основных физических качеств, оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении УД. |  |  |  |
| 5.1485 | Тестирование по подъему туловища из положения лежа на спине за30сек. |  |  | Строевые упражнения, ходьба и бег с заданиями, ОРУ с элементами акробатики, тест, итог урока. | Совершенствование навыков выполнения ОРУ с малыми мячами, ловли и бросков мяча.  | Тестирование. | Узнают индивидуальные показатели развития основных физических качеств, оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении УД. |  |  |  |
| 5.1586 | Игры и эстафеты с элементами акробатики. |  |  | Строевые упражнения, ходьба и бег с заданиями, ОРУ с элементами акробатики, эстафета, игры, беседа, итог урока. | Совершенствование умение выполнять акробатические упражнения в различных сочетаниях, закрепление умения участия в эстафетах по правилам безопасности. | Эстафета, «Велосипедисты». | Учатся выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки, принимают и усваивают социальную роль обучающегося, развивают мотивы УД и формируют личностный смысл учения. |  |  |  |
| **6** | **Лёгкая атлетика** |  |
| 6.187 | Развитие выносливости. |  |  | Строевые упражнения, бег и ходьба с заданиями, беседа, прыжковые и беговые упражнения, игра, релаксация. | Обучение умению самостоятельно выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в различных сочетаниях, дать представление о понятии «выносливость» и способах ее развития. | «День и ночь». | Учатся развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для жизни человека, находят отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками, соблюдают требования ТБ, бережно обращаются с инвентарем. | Инструкции 3.10 по технике безопасности |  |  |
| 6.288 | Развитие скоростных качеств. |  |  | Строевые упражнения, ОРУ в движении, беседа, низкий старт, игра, итог урока. | Обучить выполнению низкого старта и стартовому ускорению, дать понятие о беге на короткие дистанции и его значении в формировании скоростных качеств. | «День и ночь». | Выполняют технику низкого старта, анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. |  |  |  |
| 6.389 | Урок-игра. Прыжок в длину с разбега. |  |  | Строевые упражнения, гладкий бег, беговая разминка с прыжками, беседа, прыжок в длину с разбега, эстафета, итог. | Обучить выполнению прыжка в длину с разбега, закрепить правила безопасности. | Игра-эстафета. | Учатся оказывать посильную поддержку сверстникам при выполнении УЗ, соблюдают требования ТБ. |  |  |  |
| 6.490 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  | Строевые упражнения, ходьба и бег по кругу, беговая разминка, комбинация прыжков, прыжки через барьер парами, тестирование, итог урока. | Совершенствовать навык самостоятельного выполнения прыжка в длину с места. | Соревнование. | В доступной форме объясняют технику прыжка через барьер, находят отличительные особенности в выполнении прыжков в длину с места разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы, выполняют прыжки разными способами. |  |  |  |
| 6.591 | Бег 30м. |  |  | Строевые упражнения, бег, разминка со скакалками под музыку, полоса препятствий, низкий старт бег 30м, беседа, итог урока. | Совершенствовать технику выполнения бега с низкого старта. | Преодоление полосы препятствий. | Выполняют технику низкого старта, анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. | Музыкальное сопровождение. |  |  |
| 6.692 | Урок-соревнование |  |  | Строевые упражнения, бег, беговая разминка, соревнование по бегу на 30м, игра, упражнение на внимание, итог. | Совершенствовать технику выполнения бега с низкого старта. | «Круговая охота». | Узнают индивидуальные показатели развития основных физических качеств, оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении УД. |  |  |  |
| 6.793 | Метание малого мяча в цель и на дальность. |  |  | Строевые команды, ходьба и бег с заданиями, ОРУ под музыку, метание мяча, игры по выбору, итог урока. | Обучить навыкам выполнения метаний в цель и на дальность, развивать внимание во время выполнения заданий. | Игры по выбору детей. | Находят отличительные особенности в выполнении метания разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы, анализируют и находят ошибки. | Музыкальное сопровождение. |  |  |
| 6.894 | Тестирование малого мяча на дальность. |  |  | Строевые команды, ОРУ, тестирование, игра, викторина, итог урока. | Совершенствовать умение метать предметы, формировать навык выполнения длительного бега для развития выносливости. | «Воробьи вороны». | Познают индивидуальные показатели развития физических качеств, организуют и самостоятельно проводят со сверстниками подвижные игры. |  |  |  |
| 6.995 | Урок-викторина. |  |  | Построения, подсчет пульса, ОРУ, пульс, тренировочный забег, пульс, игра, викторина, итог. | Закрепление техники выполнения челночного бега, учить подсчитыванию пульса до и после нагрузки, сравнивать и анализировать показания. | «Воробьи вороны». | Познают индивидуальные показатели развития физических качеств, организуют и самостоятельно проводят со сверстниками подвижные игры. |  |  |  |
| 6.1096 | Тестирование челночного бега. |  |  | Строевые команды, ОРУ, тестирование, игра, упражнения для развития координации и внимания, беседа, итог урока. | Совершенствование умение выполнять челночный бег, учить самостоятельному анализу результатов тестирования. | Тестирование, игра с элементами пионербола. | Находят отличительные особенности в выполнении метания разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы, анализируют и находят ошибки. |  |  |  |
| 6.1197 | Урок игра. |  |  | Строй, ходьба в чередовании с бегом, полоса препятствий, игра, итог урока. | Обучение игре в пионербол. | Пионербол. | Учатся применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. |  |  |  |
| 6.1298 | Круговая тренировка. Путешествие по станциям. |  |  | Строй, ходьба, бег, ОРУ в движении, путешествие по спортивным станциям, игра, итог. | Закрепить умение самостоятельно выполнять круговую тренировку. | «Вызов номеров». | Учатся применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. |  |  |  |
| 6.1399 | Веселые старты. |  |  | Строевые упражнения, ОРУ, Веселые старты, контроль пульса, итог. | Совершенствовать умение взаимодействовать в команде. | Веселые старты. | Учатся применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. |  |  |  |