

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	количество часов	Дата		Материально-техническая база	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
Легкая атлетика (11 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»	1			секундомер рулетка	Познавательные: дети раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорение 30 метров. Игра «Пятнашки»	1			секундомер перекладина	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Игра: «Пустое место».	1			секундомер	
4	Челночный бег. Игра «Пустое место».	1			секундомер флажок	Регулятивные: определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
5	Равномерный бег с последующим ускорением Игра «Вызов номеров».	1			секундомер рулетка	
6	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 180.Подвижная игра «К своим флажкам»	1			мячи, рулетка	
7	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			мячи, флажки	Личностные: объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
8	Прыжки по разметкам, через препятствие. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1			наб. мячи скакалка	
9	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Защита укрепления»	1			мячи палочки	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель .Подвижная игра «Защита укрепления»	1			секундомер скакалка	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метании.

11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.	1				
Кроссовая подготовка (7 часов)						
12	Техника бега. Игра «Третий лишний».	1			секундомер	Познавательные: знакомятся с техникой бега. Регулятивные: выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Личностные: демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
13	Совершенствование техники равномерного бега. Игра «Третий лишний».	1			секундомер мячи, скакалка	
14	Закрепление техники равномерного бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1			секундомер	
15	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1			секундомер скакалки	
16	Соревнования по бегу. Подвижная игра «Пустое место»	1			наб. мячи 2 кг. секундомер	
17	Бег с ускорением от 20 – 30 м	1			секундомер	
18	Совершенствование техники равномерного бега. Игра «Салки с выручкой»	1			секундомер мяч	
Подвижные игры (на основе баскетбола) (2 часа)						
19	Техника ловли и передачи мяча в движение. Игра «Попади в обруч»	1			мячи свисток	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приёмов. Личностные: выявляют и устраняют типичные ошибки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
220	Ловля и передача мяча в движении.	1			мячи свисток	

Подвижные игры (5 часа)						
21	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «К своим флажкам».	1			свисток скакалки мяч	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приёмов. Личностные: выявляют и устраняют типичные ошибки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные: выбирают индивидуальный темп передвижения по залу.
22	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Прыгуны и пятнашки»	1			свисток скакалка	
23	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Невод»	1			свисток	
24	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Гуси-Лебеди»	1			мячи	
25	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Пустое место»	1				
Кроссовая подготовка (3 часа)						
27	Закрепление техники равномерного бега. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			свисток	
28	Равномерный бег. Игра «День и ночь»	1			свисток скакалка мяч	
Подвижные игры (3 часа)						
29	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Посадка картошки»	1			мячи	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приёмов. Личностные: выявляют и устраняют типичные ошибки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками
30	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Прыжки по полоскам»	1			мячи, скакалки скамейки	
31	ОРУ. Игры. Подвижная игра:	1			мячи	

	«Попади в мяч»				свисток	в процессе совместной игровой деятельности.
Подвижные игры (на основе баскетбола) (10 часов)						
32	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Попади в обруч»	1			бас. мячи,	Познавательные: знакомятся с техникой игры в баскетбол. Личностные: руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют друг с другом в процессе игры. Регулятивные: выбирают индивидуальный темп передвижения по площадке, соблюдая правила игры Личностные: используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Коммуникативные: взаимодействуют друг с другом в процессе игры.
33	Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте. Игра «Мяч – Среднему».	1			свисток	
34	Техника ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Мяч – соседу».	1			мячи	
35	Техника ведения мяча на месте правой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч – соседу».	1			мячи фишки	
36	Техника ловли и передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах»	1			мячи, фишки	
37	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в щит. Игра «Передача мяча в колонах»	1			мячи, кегли	
38	Техника передачи мяча в движении. Броски в мишень. Игра «Мяч в корзину»	1			мячи, фишки	
39	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	1			мячи, кегли	
40	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Гонка мячей	1			мячи	

	по кругу».					
41	Совершенствование техники ловли баскетбольного мяча.	1			мячи, свисток, щит.	
Учебная игра в мини - баскетбол (2 часа)						
42	Техника игры. Игра в мини – баскетбол. Эстафета.	1			мячи	Познавательные: осваивают технику метания мяча. Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Личностные: соблюдают правила безопасности Коммуникативные: взаимодействуют друг с другом в процессе игры.
43	Игра в мини – баскетбол.	1			мячи, свисток	
Подвижные игры (6 часов)						
44	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Веревочка под ногами»	1			мячи, свисток	Личностные: используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей, для активного отдыха. Коммуникативные: взаимодействуют друг с другом в процессе игры. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
45	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Вызов номера»	1			мячи	
46	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Западня»	1			мячи, свисток	
47	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Конники- спортсмены»	1			мячи	
48	ОРУ. Игры. Подвижная игра: Птица в клетке»	1			мячи, щит	
49	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Салки на одной ноге»	1			мячи	

Гимнастика (18 часа) Акробатика (6 часов)						
50	Правила поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			свисток, мячи	Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Личностные: описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
51	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			обруч, мяч	
52	Совершенствование, перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1			вол. мячи	
53	Техника перестроений из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор»	1			вол. мячи	
54	Передвижение в колонне по одному, по указанным ориентиром. Игра «Змейка».	1			вол. мячи	
55	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Игра «Змейка».	1			вол. мячи	Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Личностные: описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение бросков, ловли, передач в игре.
Висы. Строевая подготовка (6 часов)						
56	Техника перестроений из колонны по одному в колонну по два. Игра «Слушай сигнал»	1			вол. мячи	Познавательные: знакомятся с основными строевыми командами. Регулятивные: различают

						строевые команды. Личностные: точно выполняют строевые приёмы
57	Выполнение команды «На два шага разомкнись!» Игра «Слушай сигнал».	1			вол. мячи	
58	Совершенствование выполнения команды. Выполнение команды «На два шага разомкнись!» Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1			вол. мячи	
59	ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1			вол. мячи, свисток	
60	Совершенствование ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1			вол. мячи	
61	ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?»	1			вол. мячи	
Опорный прыжок, лазание (6 часов)						
62	Техника лазания по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?»	1			гимн. палки	Познавательные: осваивают технику акробатических упражнений. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируя их технику.
63	Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал».	1			маты, обручи	
64	Техника перешагивания через надувные мячи. Игра «Кто приходил?»	1			наб. мячи, маты	
65	Совершенствование перешагивания	1			переклади	

	через надувные мячи. Игра «Кто приходил?»				на, маты	Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и перекладине. Регулятивные: предупреждают появление ошибок. Личностные: соблюдают правила безопасности
66	Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил?»	1			переклади на, маты	
67	ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал».	1			маты, гимн. стенка	
Подвижные игры (5 часов)						
68	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1			скакалки, барьеры	Личностные: руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности, используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей..
69	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	1			маты	
70	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Лисы и куры»	1			ленты, маты	Коммуникативные: взаимодействуют друг с другом в процессе игры.
71	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Точный расчет»	1			скамейки, гимн. лестница	Регулятивные: выбирают индивидуальный темп передвижения по площадке, соблюдая правила игры, используют подвижные игры для активного отдыха.
72	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Два мороза»	1			скамейка, бревно	
Кроссовая подготовка (10 часов)						
73	Техника равномерного бега. Игра «День и ночь»	1			скамейка, маты	Познавательные: освоение техники бега на длинные дистанции.
74	Бег с ускорением от 20 до 30 метров	1			скамейка, переклади	

					на	Личностные: применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Регулятивные: выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности
75	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1			скамейки, обручи	
76	Техника равномерного бега. Подвижная игра «Третий лишний»	1			гимнастич . снаряды	
77	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1			гимнастич . снаряды мячи	
78	Техника равномерного бега. Игра «Пустое место»	1			скакалка, мячи	
79	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Два мороза»	1			секундоме р	
80	Техника равномерного бега. Преодоление малых препятствий.	1			секундоме р, флажки	
81	Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			мячи, рулетка	
82	Кросс (до 1 км)	1			секундоме р	Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов) Познавательные: осваивают технику опорных прыжков, технику метания мяча. Регулятивные: демонстрируют вариативное
83	Игра в мини-баскетбол.	1			секундоме р, мячи	
84	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1			фишки, скакалка	
85	Ведение мяча. Игра «Передал-	1			набив.	

	сидись» Эстафеты.				мячи	выполнение метательных упражнений. Личностные: соблюдают правила безопасности, анализируют технику выполнения прыжков Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений в опорных прыжках.
86	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Школа мяча»	1			барьеры	
87	Техника броска в цель. Игра «Мяч в корзину»	1			секундоме р, мяч	
88	Совершенствование ведения правой и левой рукой . Игра « Гонка мяча по кругу»	1			мяч, скалка	
89	Техника метания мяча из разных положений. Эстафеты.	1			набив. мячи, секундоме р	
90	Совершенствование игр «Попади в обруч», «Мяч соседу» , «Передача мяча в колоннах»	1			секундоме р, мячи	
91	Эстафеты с мячами.	1			секундоме р, мячи	
92	Игра в мини – баскетбол.	1			мячи	
Легкая атлетика (10 часов)						
93	Совершенствование разновидности ходьбы. Игра «Команда быстроногих»	1			секундоме р, переклади на	Познавательные: дети раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие
94	Техника бега с ускорением. Игра «Вызов номера»	1			переклади на,	

					флажки	человека.
95	Совершенствование ходьбы с преодоление препятствий. Игра «Команда быстроногих»	1			барьеры, флажки	Регулятивные: определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Личностные: объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метании.
96	Техника ходьбы по разметкам. Челночный бег.	1			рулетка	
97	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Волк во рву»	1			палочки	
98	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Удочка».	1			рулетка, секундоме р	
99	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1			секундоме р, переклади на	
100	Техника метания малого мяча в горизонтальную мишень. Игра «Кто дальше бросит».	1			секундоме р, мячи	
101	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты	1			секундоме р, мячи	
102	Техника метания малого мяча.	1			секундоме р, мячи	