

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип КЭС	Содержание урока	Код КПУ	Планируемые результаты		Вид контроля, измерители	Д/з	Дата	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)			План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легкая атлетика (5ч)											
1	Ходьба и бег	1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств		Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур.	текущий	Без домашнего задания		
2	Чередование ходьбы и бега.	1		Ходьба через препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения.		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Личностные: формирование навыка	текущий	Без домашнего задания		

							систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.				
3	Прыжки	1		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два Мороза».		Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Без домашнего задания		
4	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Узнать: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.		Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и	текущий	Без домашнего задания		

				Развитие скоростно-силовых способностей.			эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
5	Бросок малого мяча	1		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Эстафеты. ОРУ. Развитие силовых способностей.		Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	текущий	Без домашнего задания		
Гимнастика 9 ч											
6	Акробатика Строевые упражнения	1		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Знать: правила ТБ на уроках физической культуры по гимнастике.	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий	Без домашнего задания		

7	Акробатика Строевые упражнения	1		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг Подвижные игры..		Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Знать: правила ТБ на уроках физической культуры по гимнастике.	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: способы организации рабочего места. Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	текущий	Без домашнего задания		
8	Акробатика Строевые упражнения	1		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повторение.		Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Знать: правила ТБ на уроках физической культуры по гимнастике.	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	текущий	Без домашнего задания		
9	Акробатика Строевые упражнения	1		Построение в колонну по одному ,по два, в шеренгу, Повторение		Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: способы организации рабочего места. Личностные: Развитие этических чувств,	текущий	Без домашнего задания		

						элементы раздельно и комбинации. Знать: правила ТБ на уроках физической культуры по гимнастике.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
10	Равновесие Строевые упражнения	1		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам Развитие координационных способностей.		Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	Коммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Регулятивные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: формирование уважительного отношения к инициативе.	текущий	Без домашнего задания		
11	Равновесие Строевые упражнения	1		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с предметами.. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	текущий	Без домашнего задания		
12	Равновесие	1		Перестроение по		Уметь:	Коммуникативные:	текущий	Без		

	Строевые упражнения			<p>звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повороты налево, направо.</p> <p>Выполнение команды «Класс! Шагом марш!» «Класс! Стой!»</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.</p>		<p>выполнять строевые упражнения.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению.</p>		домашнего задания		
13	Равновесие Строевые упражнения	1		<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повороты налево, направо.</p> <p>Выполнение команды «Класс! Шагом марш!» «Класс! Стой!»</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</p>		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>Коммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению.</p>	текущий	Без домашнего задания		

				Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.							
14	Равновесие Строевые упражнения	1		<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повороты налево, направо.</p> <p>Выполнение команды «Класс! Шагом марш!» «Класс! Стой!»</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.</p>		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>Коммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению.</p>	текущий	Без домашнего задания		
Подвижные игры 10ч											
15	Подвижные игры	1		<p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой</p>	<p>Коммуникативные: умение организовать и провести игру.</p> <p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	текущий	Без домашнего задания		

						деятельност и.	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств				
16	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	текущий	Без домашнего задания		
17	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	текущий	Без домашнего задания		
18	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	текущий	Без домашнего задания		

				способностей.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.				
19	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Без домашнего задания		
20	Подвижные игры	1		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	текущий	Без домашнего задания		

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.				
21	Подвижные игры	1		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Без домашнего задания		
22	Подвижные игры	1		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».		Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	текущий	Без домашнего задания		

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.				
23	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Без домашнего задания		
24	Подвижные игры	1		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять	текущий	Без домашнего задания		

				способностей.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
Легкая атлетика(9ч)											
25	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	текущий	Без домашнего задания		
26	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	текущий	Без домашнего задания		

				бега			Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.				
27	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Без домашнего задания		
28	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Без домашнего задания		
29	Бег по	1		Равномерный бег 5		Уметь:	Коммуникативные: умение	текущий	Без		

	пересечённой местности			мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.		бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		домашнего задания		
30	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Без домашнего задания		
31	Бег по пересечённой местности	1		Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.		Уметь: бегать в равномерно м темпе до 8 мин..	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	текущий	Без домашнего задания		

							Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели				
32	Ходьба и бег	1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	текущий	Без домашнего задания		
33	Ходьба и бег	1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные: развитие	текущий	Без домашнего задания		

							САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ				
--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--