|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | | Содержание  (разделы, темы) | | Количество  часов | | | Даты  проведения | | Материально-техническое оснащение | Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия. | | |
| план | план |
|  | |  | | | | | | | |
|  | | ***Лёгкая атлетика*** | | **10** | | |  |  |  |
| **1.** | | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | | 1 | | | 03.09 |  | Презентация по теме. Спортивная площадка. | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  **Регулятивные УУД**  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Личностные УУД**  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».  **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | | |
| **2** | | Обычный бег. Бег с уско­рением. Организация мест занятий физической культурой. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств | | 11 | | | 05.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **3.** | | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 15 м.  Разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | | 1 | | | 06.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
|  | | | | | | | | | |
| **4** | | Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | | 1 | | | 10.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **5.** | | Челночный бег3х10, эстафеты с бегом на скорость.. Подвижная игра «Вызов номера». | | 1 | | | 12.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **6.** | | .«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Бег 30 м | | 1 | | | 13.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
|  | | | | | | | | | | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  **Регулятивные УУД**  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  **Личностные УУД**  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | | |
| **7** | | | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | *1* | | | 17.09 |  | Сектор для прыжков, рулетка |
| **8** | | | Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | *1* | | | 19.09 |  | Сектор для прыжков, рулетка |
|  | | | | | | | | | |
| **9.** | | | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. | *1* | | | 20.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи. |
| **10.** | | | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Метание на дальность | *1* | | | 24.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи. |
| ***Подвижные игры на материале лёгкой атлетики*** | | | | **3** | | |  |  |  |  | | |
|  | |  | |  | | |  |  |  | **Познавательные УУД**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных  игр  **Регулятивные УУД**  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  **Коммуникативные УУД**  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Личностные УУД**  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
|  | | | | | | | | | |
| ***11.*** | | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра: «К своим флажкам». Игра: «Два мороза» | | 1 | | | 26.09 |  | Учебник,презентации. Спортивная площадка.флажки |
| ***12.*** | | Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Игра: «Пятнашки». | | 1 | | | 27.09 |  | Спортивная площадка, мел, эстафетные стойки |
|  | | | | | | | | |
| **13.** | | Подвижные игры во время прогулок.Подвижная игра «Кто дальше бросит».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | | | 01.10 |  | Спортивная площадка, мел, эстафетные стойки , мячи |
| ***Кроссовая подготовка*** | | | | **10** | | |  |  |  |  | | |
| **14.** | | «Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега.* | | 1 | | | 03.10 | . | Спортивная площадка, футбольные ворота, футбольные мячи | ***Познавательные УУД***  Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информации.  ***Регулятивные УУД***  Принимать учебную задачу. Осуществлять контроль по образцу.  ***Коммуникативные УУД***  Формулировать собственное мнение.  ***Личностные УУД***  Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | | |
|  | | | | | | | | |
| **15** | | Равномерный медленный бег до 3-4 мин.Спортивная игра в «Мини-футбол». | | 1 | | | 04.10 |  | Спортивная площадка, футбольные ворота, футбольные мячи |
| **16.** | | Обычный бег с изменением направления движения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | | 1 | | | 08.10 |  | Спортивная площадка, футбольные ворота, футбольные мячи |
|  | | | | | | | | |  | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | | |
| **17.** | | Обычный бег с изменением направления движения. Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости | | | | 1 | 10.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| **18.** | | Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Ира Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | | | | 1 | 11.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
|  | | | | | | | | | |
| **19** | | Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки-догонялки». | | 1 | | | 15.10 |  | Спортивная площадка |
| ***20*** | | Бег с преодолением препятствий. Игра в в «Мини-футбол». | | *1* | | | 17.10 |  | Спортивная площадка | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  **Регулятивные УУД**  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Личностные УУД**  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений | | |
| **21** | | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости1 | | *1* | | | 18.10 |  | Спортивная площадка,секундомер |
| **22** | | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра в «Мини-футбол». | | *1* | | | 22.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| **23** | | . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» бег 1000 м | | *1* | | | 24.10 |  |  |
| ***Баскетбол*** | | | | **12** | | |  |  |  |  | | |
| **24** | | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | 1 | | | 25.10 |  | Баскетбольные мячи | **Познавательные УУД**  Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  **Регулятивные УУД**  Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой | | |
| **25** | | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | 1 | | | 29.10 |  | Баскетбольные мячи |
| **26** | | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | 1 | | | 31.10 |  | Баскетбольные мячи |
| **27** | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч по кругу». | | 1 | | | 01.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **28** | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | *1* | | | 12.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **29** | | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Метко в цель». | | *1* | | | 14.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **30** | | Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой шагом. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | 1 | | | 15.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **31** | | Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой бегом. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | | 1 | | | 19.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **32** | | Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | 1 | | | 21.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **33** | | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину». | | 1 | | | 22.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **34** | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | *1* | | | 26.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **35** | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | *1* | | | 28.11 |  | Баскетбольные |
| мячи |
| **Волейбол** | | | | **12** | | |  |  |  | | | |
| **36** | | Техника безопасности на уроках волейбола. Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. | | 1 | | | 29.11 |  | Волейбольные мячи | | ***Личностные УУД***  Проявлять точность, ловкость во время эстафет.  ***Познавательные УУД***  Осваивать технику владения мячом.  ***Регулятивные УУД***  Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.  ***Коммуникативные УУД***  Взаимодействовать в группах при выполнении упражнений с мячом.  Знать упражнения на развитие физических качеств.  Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.  Уметь моделировать технические действия  - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;  -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий волейбола;  -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;  -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.  Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.  Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).  Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные. | |
| **37** | | Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». | | 1 | | | 03.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **38** | | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | | 1 | | | 05.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **39** | | Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча» | | *1* | | | 06.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **40** | | Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра Мяч летун». | | *1* | | | 10.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **41** | | Бросок мяча вверх с поворотом на 360˚. Игра «Защита крепости». | | *1* | | | 12.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **42** | | Перебрасывание волейбольного мяча в парах. | | *1* | | | 13.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **43** | | Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». | | *1* | | | 17.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **44** | | Подвижные игра «Волна». | | *1* | | | 19.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **45** | | Подвижная игра «Неудобный бросок». | | *1* | | | 20.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **46** | | Эстафеты с волейбольными мячами. «Передал-садись», «Передача мяча в колоннах», «Смена сторон». | | *1* | | | 24.12 |  | Волейбольные мячи | |
| ***47*** | «Эстафеты с волейбольными мячами. «Передал-садись», «Передача мяча в колоннах», «Смена сторон». | | | | *1* | | 26.12 |  |  | | **Познавательные УУД**  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Регулятивные УУД**  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  **Коммуникативные УУД**  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | |
| ***Подвижные игры* 2** | | | | | | | | | | |
| **48** | | Игра: «Играй. играй, мяч не теряй». | |  | | | 27.12 |  | Волейбольные мячи | |
| **49** | | Игра «Мяч в корзину». | |  | | | 14.01 |  | Баскетбольные мячи | |
| ***Самбо*** | | | | **9** | | | 9 |  |  | | | |
| **50** | | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.ТБ. | |  | | | 16.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Знать и применять правила гигиены на занятиях.  Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.  Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.  Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).  Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.  Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.  Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.  Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.  Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.  Выполнять активные и пассивные способы защиты.  Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).  Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.  Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. |
| **51** | | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.Приемы самостраховки: | |  | | | 17.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **52** | | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. | |  | | | 21.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **53** | | Самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа. | |  | | | 23.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **54** | | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | |  | | | 24.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **55** | | Упражнения для выведения из равновесия. Спортивная одежда и обувь. | |  | | | 28.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **56** | | Упражнения для подножек. Активные и пассивные защиты от переворачивания. | |  | | | 30.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **57** | | Упражнения для подсечки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | |  | | | 31.01 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
| **58** | | Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища. | |  | | | 04.02 |  | Гимнастические маты, ковер | | |
|  | | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | ***17*** | | | ***17*** |  |  | | |  |
| **59** | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Группировка | | 1 | | | 06.02 |  | Гимнастическая стенка ,маты | | | Познавательные УУД  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Регулятивные УУД Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений  Описывать технику разучиваемых упражнений |
| **60** | | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. | | 1 | | | 07.02 |  | Гимнастическая стенка, канат | | | **Познавательные УУД**  Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах  **Регулятивные УУД**  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  **Личностные УУД**  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| **61** | | Повороты направо, налево. Обучение технике кувырка вперёд. | | 1 | | | 18.02 |  | Гимнастическая стенка, канат | | |
| **62** | | Повороты направо, налево. Кувырок вперёд | | *1* | | | 20.02 |  | Гимнастическая скамейка | | |
| **63** | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках согнув ноги. | | *1* | | | 21.02 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты | | |
| **64** | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону. | | *1* | | | 25.02 |  | Гимнастическая скамейка | | |
| **65** | | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | | *1* | | | 27.02 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи. | | |
| **66** | | Упражнения в висе стоя и лёжа. | | *1* | | | 28.02 |  | Гимнастические маты, | | |
| **67** | | Упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке. | | *1* | | | 03.03 |  | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастический конь. | | |
| **68** | | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног | | 1 | | | 05.03 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи. | | | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Регулятивные УУД**  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  **Коммуникативные УУД**  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Личностные УУД**  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| **69** | | Обучение лазанию по гимнастической стенке и канату. | | 1 | | | 06.03 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи. | | |
| **70** | | Совершенствование лазания по гимнастической стенке и канату. | | 1 | | | 10.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат | | |
| **71** | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | | 1 | | | 12.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат,маты | | |
| **72** | | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | | 1 | | | 13.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат,маты | | |
| **73** | | Ходьба по гимнастической скамейке. | | 1 | | | 17.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат,маты | | |
| **74** | | Перешагивание через мячи; повороты на 90º, ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну. Бег с преодолением препятствий гимнастических | | 1 | | | 19.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат,маты | | | Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно  выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла |
| **75** | | Перелезание через гимнастического коня. Сердце и кровеносные сосуды.«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | | 1 | | | 20.03 |  | Гимнастическая скамейка, канат,маты | | |
|  | | ***Подвижные игры*** | | 2 | | |  |  |  | | |  |
| **76** | | Игра «Мяч в корзину». Современные Олимпийские игры. | |  | | | 31.03 |  | Спортивная площадка, волейбольный мяч, корзины | | | Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.  Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной  деятельности. |
| **77** | | Разучивание игры «Попади в обруч». | |  | | | 02.04 |  | Спортивная площадка, волейбольный мяч, обручи | | |
|  | |  | |  | | |  |  |  | | |
| ***Лёгкая атлетика*** | | | | **11** | | |  | | | | | |
| **78** | | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | | 1 | | | 03.04 |  | Спортивная площадка,  беговые дорожки | | | **Познавательные УУД**  Осваивать технику прыжковых упражнений  **Регулятивные УУД**  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  **Личностные УУД**  Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |
| **79** | | Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления, ритма и темпа.Бег 30 м. | | 1 | | | 07.04 |  | Спортивная площадка,  беговые дорожки | | |
| **80.** | | Бег с изменением направления,ритма,темпа. Бег в заданном коридоре.Бег 60 м. | | 1 | | | 09.04 |  |  | | |
| **81** | | Соревнования до 60 м. Эстафеты. Игра «Мы весёлые ребята» | | 1 | | | 10.04 |  | Спортивная площадка,  беговые дорожки | | |
| **82** | | Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. | | 1 | | | 14.04 |  | Спортивная площадка | | |
| **83** | | Прыжки через длинную скакалку. Игра «День и ночь» | | 1 | | | 16.04 |  | Спортивная площадка, длинная скакалка | | |
| **84** | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. | | *1* | | | 17.04 |  | Рулетка, сектор для прыжков, грабли | | |
| **85** | | Прыжки и на одной и двух ногах на месте , с поворотом на 180º. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | | 1 | | | 21.04 |  | Спортивная площадка | | |
| **86** | | Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. | | 1 | | | 23.04 |  | Спортивная площадка, препятствия | | |
| **87** | | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя ноги врозь на ширине плеч, грудью в направлении метания. | | *1* | | | 24.04 |  | Спортивная площадка, набивные мячи | | | **Познавательные УУД**  Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений с мячами.  **Регулятивные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  Описывать технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  **Коммуникативные УУД**  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  **Личностные УУД**  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| **88** | | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2х2) с расстояния 3-4 м. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | | *1* | | | 28.04 |  | М/м для метания, цели | | |
| ***Кроссовая подготовка*** | | | | **11** | | |  |  |  | | | |
| **89** | | Обычный бег с изменением направления движения. | |  | | | 30.04 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |  |
| **90** | | Равномерный медленный бег до 3-4 мин. | |  | | | 01.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  **Регулятивные УУД**  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Личностные УУД**  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |
| **91** | | Развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 мин. | |  | | | 05.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **92** | | «Обычный бег с изменением направления движения. | |  | | | 07.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **93** | | Бег с преодолением препятствий. | |  | | | 08.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **94** | | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | |  | | | 12.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **95** | | Бег с преодолением препятствий. | |  | | | 14.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **96** | | Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки-догонялки» | |  | | | 15.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **97** | | Равномерный бег до 6 мин. Игра «Мини-футбол» | |  | | | 19.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **98** | | .«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Бег  до 1000м. | |  | | | 21.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, фишки, флажки | | |
| **99.** | | Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. | |  | | | 22.05 |  | Учебник. Презентации  Спортивная площадка | | | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и ёё воспитательном значении. |
| **Итого** | |  | | **99 часов** | | |  |  |  | | |  |