|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | Содержание (разделы, темы) | Количествочасов | 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 упражненийВыявлять 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, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр**Регулятивные УУД**Излагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр**Коммуникативные УУД** Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать 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 упражненийОсваивать 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 игрОписывать разучиваемые технические действия из спортивных игр**Регулятивные УУД**Осваивать технические действия из спортивных игрМоделировать 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 игрИзлагать 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 играхМоделировать 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 УУДУметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинацииРегулятивные УУД Выявлять характерные ошибки при выполнении упражненийОписывать 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 упражненийВыявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений**Личностные УУД** Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинацийвыполнении 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 игрИзлагать 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 играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**Личностные УУД**  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностиУметь: 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 соревновательнойдеятельности. |
| **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 упражненийСоблюдать 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 цельОписывать технику бросков и метанийОсваивать технику бросков бросков и метаний **Коммуникативные УУД** Потребность в общении с учителемУмение 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 упражненийОсваивать 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. ПрезентацииСпортивная 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** |  |  |  |  |