|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание  (разделы, темы) | | | Количество  часов | Даты  проведения | | Материально-техническое оснащение | Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия. | |
| план | факт |
| ***2 кл*** | ***Лёгкая атлетика*** | **9** | | |  |  |  |
| **1.** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. ***Современные Олимпийские игры.*** Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. | 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». | |
| **2** | Обычный бег. Бег с уско­рением. Организация мест занятий физической культурой. | 11 | | | 04.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **3.** | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 20 м.  Разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | 1 | | | 05.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **4** | Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Эстафета. | 1 | | | 10.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **5.** | Челночный бег3х10, эстафеты с бегом на скорость. | 1 | | | 11.09 |  | 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 | | 12.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **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 | 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 | |
| **8.** | Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. | | 1 | | 18.09 |  | Сектор для прыжков, рулетка |
| **9.** | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | | *1* | | 19.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи. | **Познавательные УУД**  Уметь: правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Регулятивные УУД**  Описывать технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  **Коммуникативные УУД**  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний | |
| ***Подвижные игры на материале***  ***лёгкой атлетики*** | | **6** | | |  |  |  |  | |
| **10.** | Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра: «К своим флажкам», Подвижные игры во время прогулок. | 1 | | | 24.09 |  | Спортивная площадка | **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). Игра: «Два мороза» | 1 | | | 25.09 |  | Спортивная площадка |
| ***12.*** | Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Игра: «Пятнашки». | 1 | | | 26.09 |  | Спортивная площадка, мел, эстафетные стойки |
| **13.** | Названия и правила игр. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | | | 01.10 |  | Спортивная площадка, мел, эстафетные стойки , мячи |
| **14** | ***Твой организм (основные части тела человека).***  Игра: «Играй. играй, мяч не теряй». | *1* | | | 02.10 |  | Волейбольные мячи |
| **15** | ***Закаливание.*** Игра «Мяч в корзину». | *1* | | | 03.10 |  | Баскетбольные мячи |
| ***Кроссовая подготовка*** | | **11** | | |  |  |  |  | |
| **16.** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | | | 08.10 | . | 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 | |
| **17** | Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Спортивная игра в «Мини-футбол». | 1 | | | 09.10 |  | Спортивная площадка, футбольные ворота, футбольные мячи |
| **18.** | Понятие «Бег на выносливость». Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | | | 10.10 |  | Спортивная площадка |
| **19.** | Обычный бег с изменением направления движения. Игра в «Мини-футбол» | | 1 | | 15.10 |  | Спортивная площадка |
| **20** | Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Ира в Мини-футбол» | | 1 | | 16.10 |  | Спортивная площадка, футбольные ворота, футбольные мячи |
| **21.** | Бег с преодолением препятствий. *Подвижная игра «Пятнашки»* | 1 | | | 17.10 |  | Спортивная площадка |
| **22** | Равномерный бег до 6 мин. ***Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.*** | 1 | | | 22.10 |  | Спортивная площадка, |
| **23** | Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки-догонялки». | *1* | | | 23.10 |  | Спортивная площадка, |
| **24** | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.. Игра «Салки с выручкой» | *1* | | | 24.10 |  | Спортивная площадка, |
| **25** | Бег с преодолением препятствий. Игра в «Мини-футбол». | *1* | | | 29.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| **26** | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» бег 1000 м. | *1* | | | 30.10 |  | Спортивная площадка |
| ***Баскетбол*** | | **12** | | |  |  |  |  | |
| **27** | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. | 1 | | | 31.10 |  | Баскетбольные мячи, скакалки, набивные 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 деятельности  **Коммуникативные УУД**  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Личностные УУД**  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| **28** | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 | | | 12.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки |
| **29** | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | | 13.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **30** | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч по кругу». | 1 | | | 14.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **31** | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | *1* | | | 19.11 |  | Баскетбольные мячи,обручи |
| **32** | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Метко в цель». | *1* | | | 20.11 |  | Баскетбольные мячи, мишени |
| **33** | Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой шагом. | 1 | | | 21.11 |  | Баскетбольные мячи, стойки |
| **34** | Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой бегом. | 1 | | | 26.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **35** | Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения баскетбольного мяча. | 1 | | | 27.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки, скакалки. |
| **36** | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину». | 1 | | | 28.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **37** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передача мячей в колоннах» | *1* | | | 03.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **38** | Бросок мяча снизу на месте в щит. . Эстафета с баскетбольным мячом | *1* | | | 04.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **Волейбол** | | **12** | | |  |  |  | | |
| **39** | Техника безопасности на уроках волейбола. Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. | 1 | | | 05.12 |  | Волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки. | ***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. | |
| **40** | Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. Игра «Замри». | 1 | | | 10.12 |  |
| **41** | Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». | 1 | | | 11.12 |  | Волейбольные мячи |
| **41** | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | 1 | | | 12.12 |  | Волейбольные мячи |
| **43** | Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча» | *1* | | | 17.12 |  | Волейбольные мячи | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из  спортивных игр.  Осваивать универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Уметь технически верно выполнять элементы волейбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.  Уметь контролировать собственные действия.  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; | |
| **44** | Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра Мяч летун». | *1* | | | 18.12 |  | Волейбольные мячи |
| **45** | Бросок мяча вверх с поворотом на 360˚. Игра «Защита крепости». | *1* | | | 19.12 |  | Волейбольные мячи |
| **46** | Перебрасывание волейбольного мяча в парах. | *1* | | | 24.12 |  | Волейбольные мячи |
| **47** | Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». | *1* | | | 25.12 |  | Волейбольные мячи |
| **48** | Подвижные игра «Волна», «Мяч капитану». | *1* | | | 26.12 |  | Волейбольные мячи |
| **49** | Подвижная игра «Перестрелка». | *1* | | | 14.01. 2020 |  | Волейбольные мячи |
| **50** | Эстафеты с волейбольными мячами, «Точно в цель». «Передал-садись», «Передача мяча в колоннах», «Смена сторон». | *1* | | | 15.01 |  | Волейбольные мячи |
| **Самбо** | | **9** | | | 9 |  |  | | |
| **51** | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.ТБ. | 1 | | | 16.01 |  | Гимнастические маты, скамейки,  фишки | | 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 сосредоточенностью, 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. |
| **52** | Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.Приемы самостраховки: | *1* | | | 21.01 |  | Гимнастические маты,флажки,скакалки | |
| **53** | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. | *1* | | | 22.01 |  | Гимнастические маты | |
| **54** | Самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа. | *1* | | | 23.01 |  | Гимнастические маты | |
| **55** | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | *1* | | | 28.01 |  | Гимнастические маты | |
| **56** | Упражнения для выведения из равновесия. Спортивная одежда и обувь. | 1 | | | 29.01 |  | Гимнастические маты,стойки,мячи | |
| **57** | Упражнения для подножек. Активные и пассивные защиты от переворачивания. | 1 | | | 30.01 |  | Гимнастические маты | |
| **58** | Упражнения для подсечки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | 1 | | | 04.02 |  | Гимнастические маты,ковер | |
| **59** | Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища. | 1 | | | 05.02 |  | Гимнастические маты,ковер | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | 18 | | | 18 |  | | |  |
| **60** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи | 1 | | | 06.02 |  |  | |
| **61** | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | | | 11.02 |  | 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 |
| **62** | Лазания по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 | | | 12.02 |  | Гимнастическая стенка, канат | |
| **63** | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | *1* | | | 13.02 |  | Гимнастическая скамейка | |
| **64** | ***Твой организм. (основные внутренние органы). Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.*** Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | *1* | | | 18.02 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты | |
| **65** | ***Сердце и кровеносные сосуды*** .Ходьба по гимнастической скамейке. | *1* | | | 19.02 |  | Гимнастическая скамейка | |
| **66** | Перешагивание через мячи; повороты на 90º, ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну. | *1* | | | 20.02 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи. | |
| **67** | ***Органы чувств****(роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека)*Перелезание через гимнастического коня. | *1* | | | 25.02 |  | Гимнастические маты, гимнастический конь | |
| **68** | Бег с преодолением гимнастических препятствий. | *1* | | | 26.02 |  | Гимнастические маты, канат, стенка. | |
| **69** | Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Группировка | 1 | | | 27.02 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты | | **Познавательные УУД**  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Регулятивные УУД**  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  **Коммуникативные УУД**  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  **Личностные УУД**  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении. |
| **70** | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | | | 03.03 |  | Гимнастическая скамейка | |
| **71** | Повороты направо, налево. Обучение технике кувырка вперёд. | 1 | | | 04.03 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи. | |
| **72** | Повороты направо, налево. Кувырок вперёд. | 1 | | | 05.03 |  | Гимнастические маты, гимнастический конь | |
| **73** | Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | | | 10.03 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты | |
| **74** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону. | 1 | | | 11.03 |  | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты | |
| **75** | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. | 1 | | | 12.03 |  | Гимнастические снаряды,маты | | Выполнять гимнастические упражнения.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику простых акробатических упражнений.  Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении. |
| **76** | Упражнения в висе стоя и лёжа.«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | | | 17.03 |  | Гимнастические снаряды, 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 и упражнения на гимнастическом бревне. |
| **77** | Упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке. | 1 | | | 18.03 |  | Гимнастические конь, бревно, скамейки | |
|  | ***Подвижные игры*** | **3** | | |  |  |  | |
| **78** | ***Органы чувств****(роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека)*Подвижная гра «Кто дальше бросит». | 1 | | | 19.03 |  | Спортивная площадка, волейбольный мяч, корзины | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**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.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. |
| **79** | Разучивание игры «Попади в обруч». | 1 | | | 31.03 |  | Спортивная площадка, волейбольный мяч, обручи | |
| **80** | Игра «Попади в обруч». Закаливание. | 1 | | | 01.04 |  | Спортивная площадка, волейбольный мяч, обручи | |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **12** | | |  |  |  | |  |
| **81** | Правила безопасности. Соревнования на короткие дистанции до 30 м. | 1 | | | 02.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки | | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |
| **82** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Соревнования до 60 м. | 1 | | | 07.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки | |
| **83** | Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | | | 08.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки | |  |
| **84** | Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. | 1 | | | 09.04 |  | Спортивная площадка,рулетка | | **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. |
| **85** | Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. | 1 | | | 14.04 |  | Спортивная площадка, длинная скакалка | |
| **86** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. | *1* | | | 15.04 |  | Рулетка, сектор для прыжков, грабли | |
| **87** | Прыжки и на одной и двух ногах на месте , с поворотом на 180º. | 1 | | | 16.04 |  | Спортивная площадка, фишки | |
| **88** | Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия.» | 1 | | | 21.04 |  | Спортивная площадка | | **Познавательные УУД**  Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.  **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 |
| **89** | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя ноги врозь на ширине плеч, грудью в направлении метания. | *1* | | | 22.04 |  | Спортивная площадка, набивные мячи | |
| **90** | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. | *1* | | | 23.04 |  | М/м для метания, цели | |
| **91** | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. | *1* | | | 28.04 |  | М/м для метания, сектор для метания | |
| **92** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2х2) с расстояния 3-4 м. | *1* | | | 29.04 |  | М/м для метания, сектор для метания | |
| ***Кроссовая подготовка*** | | **10** | | |  |  |  | | |
| **93** | Равномерный медленный бег до 3-4 мин | 1 | | | 30.04 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |  |
| **94** | Развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 3-4 мин | *1* | | | 05.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, 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 |
| **95** | Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. | 1 | | | 06.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **96** | Равномерный бег до 6 мин. Игра «Мини-футбол» | 1 | | | 07.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **97** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | | | 12.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **98** | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 | | | 13.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **99** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | | | 14.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **100** | Обычный бег с изменением направления движения. Игра в «Мини-футбол» | 1 | | | 19.05 |  | Беговая дорожка, секундомер, флажки | |
| **101** | Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки-догонялки» | 1 | | | 20.05 |  | Беговая дорожка, препятствия, спортивная площадка | |
| **102** | Роль и значение занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учёбы.«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | | | 21.05 |  | Учебник, презентации Беговая дорожка, препятствия, спортивная площадка | |
| Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить подвижные игры..  Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО. |
| **Итого** |  | **102 часа** | | |  |  |  | |  |