|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание (тема)** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Оборудование** | **Основные виды УУД** |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | **20** |  |  |  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Эстафетный бег. | 1 | 3.09 |  | эстафетная палочка, секундомер, свисток |  |
| 2 | Челночный бег. | 1 | 5.09 |  | свисток, секундомер |  |
| 3 | Минутный бег. Эстафеты. | 1 | 10.09 |  | свисток, секундомер, мяч, скакалка |  |
| 4 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 12.09 |  | теннисный мяч, рулетка |  |
| 5 | Смешанное передвижение до 1км. | 1 | 17.09 |  | свисток |  |
| 6 | Метание малого мяча в цель. | 1 | 19.09 |  | теннисный мяч, рулетка, чель 1х1м. |  |
| 7 | Челночный бег 3 х 10м.  Игра «Салки с выручением» | 1 | 24.09 |  | свисток, секундомер, мяч |  |
| 8 | Смешанное передвижение до 1км. | 1 | 26.09 |  | свисток |  |
| 9 | Бег 30м.  Игра «Охотники и утки» | 1 | 1.10 |  | свисток, секундомер, мяч |  |
| 10 | Развитие выносливости посредством бега. | 1 | 3.10 |  | свисток |  |
| 11 | Шестиминутный бег без учета расстояния. | 1 | 8.10 |  | свисток, секундомер |  |
| 12 | Прыжок в длину с места. | 1 | 10.10 |  | рулетка |  |
| 13 | Челночный бег 4 х 9м.  Игра «Салки» | 1 | 15.10 |  | свисток, секундомер, мяч |  |
| 14 | Равномерный бег 4 минуты. | 1 | 17.10 |  | свисток, секундомер |  |
| 15 | Зачет: прыжок в длину с места. | 1 | 22.10 |  | рулетка |  |
| 16 | Зачет: прыжок в длину с места.  Игра по выбору. | 1 | 24.10 |  | рулетка, мяч |  |
| 17 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Игра «Охотники и утки» | 1 | 29.10 |  |  |  |
| 18 | Прыжки в высоту через вращающуюся скакалку. | 1 | 31.10 |  |  |  |
| 19 | Бег по сигналам. | 1 | 14.11 |  |  |  |
| 20 | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | 15.11 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **13** |  |  |  | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). |
| 21 | Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  Игра по выбору. | 1 | 21.11 |  | мяч, свисток |  |
| 22 | Высокий старт группой. | 1 | 22.11 |  | свисток |  |
| 23 | Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 28.11 |  | секундомер, мяч |  |
| 24 | Равномерный бег 4 мин. | 1 | 29.11 |  | секундомер |  |
| 25 | Метание набивного мяча. | 1 | 5.12 |  | набивной мяч |  |
| 26 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | 6.12 |  | свисток |  |
| 27 | Бег по пересеченной местности 2х500м. | 1 | 12.12 |  | свисток, секундомер |  |
| 28 | Шестиминутный бег без учета расстояния. | 1 | 13.12 |  | свисток, секундомер |  |
| 29 | Игра «Футбол» | 1 | 19.12 |  | свисток, мяч |  |
| 30 | Сдача учебных нормативов. Игра по выбору. | 1 | 20.12 |  | свисток, секундомер, мяч |  |
| 31 | Игра «Футбол» | 1 | 26.12 |  | мяч, свисток |  |
| 32 | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.  Игра по выбору. | 1 | 27.12 |  |  |  |
| 33 | Бег по слабо пересеченной местности. | 1 | 14.01 |  |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17ч** |  |  |  | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |
| 34 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Игра по выбору. | 1 | 16.01 |  | мяч, свисток |  |
| 35 | Строевые упражнения. | 1 | 17.01 |  | мяч |  |
| 36 | Кувырок вперед, назад в группировке. | 1 | 21.01 |  | гимнастические маты |  |
| 37 | Стойка на лопатках. | 1 | 23.01 |  | гимнастические маты |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на скамейке. | 1 | 24.01 |  | гимнастические маты, скамейка |  |
| 39 | Акробатические комбинации. | 1 | 28.01. |  | гимнастические маты |  |
| 40 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленках. | 1 | 30.01 |  | гимнастические маты, скамейка |  |
| 41 | Эстафеты. | 1 | 31.01 |  | мяч, скакалка |  |
| 42 | Кувырок назад в полушпагат. | 1 | 4.02 |  | гимнастические маты |  |
| 43 | Упражнения в висе. | 1 | 6.02 |  | перекладина |  |
| 44 | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 7.02 |  | гимнастические маты, |  |
| 45 | Акробатическая комбинация из 3 элементов | 1 | 11.02 |  | гимнастические маты, |  |
| 46 | «Мост» из положения лежа. | 1 | 13.02 |  | гимнастические маты, |  |
| 47 | Танцевальные шаги польки. | 1 | 14.02 |  | муз. сопровождение |  |
| 48 | Акробатическая комбинация из 4 элементов. | 1 | 25.02 |  | гимнастические маты |  |
| 49 | Стойка на руках у стены. | 1 | 27.02 |  | гимнастические маты |  |
| 50 | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | 1 | 28.02 |  |  |  |
|  | **Элементы баскетбола** | **10** |  |  |  | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |
| 51 | Техника безопасности при занятиях баскетболом.  Игра по выбору. | 1 | 4.03 |  | мяч |  |
| 52 | Стойка игрока, перемещения в стойке. | 1 | 6.03 |  | муз. сопровождение |  |
| 53 | Остановка двумя шагами. | 1 | 7.03 |  | гимнастические маты |  |
| 54 | Передача, прием двумя руками. | 1 | 11.03 |  |  |  |
| 55 | Ведение ведущей рукой на месте. | 1 | 13.03 |  | мяч |  |
| 56 | Игра по выбору. | 1 | 14.03 |  | мяч, свисток |  |
| 57 | Ведение в движении. | 1 | 18.03 |  | мяч, свисток |  |
| 58 | Эстафеты. | 1 | 20.03 |  | мяч, свисток |  |
| 59 | Ведение по ориентирам. | 1 | 21.03 |  | мяч, свисток |  |
| 60 | Игра в движении. | 1 | 1.04 |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **18** |  |  |  | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
| 61 | Техника безопасности во время занятий.  Игра по выбору. | 1 | 3.04 |  | мяч, свисток |  |
| 62 | Игры на внимание. | 1 | 4.04 |  | мяч, свисток |  |
| 63 | Игра «Салки» | 1 | 8.04 |  | мяч, свисток |  |
| 64 | Игры на внимание. | 1 | 10.04 |  | мяч, свисток |  |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 11.04 |  | мяч, свисток |  |
| 66 | Игра «Штандр» | 1 | 15.04 |  | мяч, свисток |  |
| 67 | Игра «Третий лишний» | 1 | 17.04 |  | мяч, свисток |  |
| 68 | Игра «За флажками» | 1 | 18.04 |  | мяч, свисток |  |
| 69 | Игра «Вызов номеров» | 1 | 22.04 |  | мяч, свисток |  |
| 70 | Ведение правой, левой рукой. | 1 | 24.04 |  | мяч, свисток |  |
| 71 | Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 25.04 |  | мяч, свисток |  |
| 72 | Эстафеты. | 1 | 29.04 |  | мяч, свисток |  |
| 73 | Игра «Удочка» | 1 | 1.05 |  | мяч, свисток, скакалка |  |
| 74 | Игра «Волк во рву» | 1 | 2.05 |  | мяч, свисток |  |
| 75 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 6.05 |  | мяч, свисток |  |
| 76 | Игра «Космонавты» | 1 | 8.05 |  | мяч, свисток |  |
| 77 | Эстафеты. | 1 | 9.05 |  | мяч, свисток |  |
| 78 | Игра «Охотники и утки» | 1 | 13.05 |  | мяч, свисток |  |
|  | **Спортивные игры** | **5** |  |  |  |  |
| 79 | Бадминтон.Основные стойки. | 1 | 15.05 |  | мяч |  |
| 80 | Хват ракетки,разновидность удара в бадминтоне. | 1 | 16.05 |  | свисток, скакалка |  |
| 81 | Двусторонняя игра. | 1 | 20.05 |  | мяч, свисток |  |
| 82 | Мини-баскетбол. | 1 | 22.05 |  | мяч, свисток |  |
| 83 | Футбол. | 1 | 23.05 |  | мяч, свисток, секундомер |  |