|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Тип уроков** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | | **Дата проведения, класс** | |
| **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные**  **УУД** | **Регулятивные УУД** | **По плану** | **3в** |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры | 1 | вводный | **Знать:**  **–** правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;  **–** приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 02.09 |  |
| 2 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | беседа | **Знать:** историю ФК и спорта через семью, ТБ при занятиях легкой атлетикой | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства | 03.09 |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 часов)** | | | | | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места | 1 | комбинированный | **Знать:** уметь выполнять прыжки | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 05.09 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять прыжки в длину с места, челночный бег | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 09.09 |  |
| 5 | Бросок набивного мяча одной рукой от плеча | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять бросок набивного мяча одной рукой в горизонтальную цель | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 10.09 |  |
| 6 | Бросок набивного мяча одной рукой от плеча. *Подвижная игра «Третий лишний»* | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять бросок набивного мяча одной рукой от плеча в вертикальную цель | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | 12.09 |  |
| 7 | Прыжки на двух ногах с места | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** выполнять прыжки на двух ногах с места на результат | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы | 16.09 |  |
| 8 | Прыжки с продвижением вперед | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 17.09 |  |
| 9 | Прыжки в высоту | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять прыжки в высоту. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | 19.09 |  |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | комбинированный | **Уметь:** преодолевать простейшие препятствия во время бега | Стремление выполнить все упражнения как можно лучше | Уметь преодолевать себя во время бега | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности | 23.09 |  |
| 11 | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** метать мяч в горизонтальную цель на результат | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | 24.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы» | 1 | комбинированный | **Уметь:** определить толчковую ногу. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 26.09 |  |
| 13 | Челночный бег 3х10 м на результат | 1 | Контроль  ный | **Знать:** правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка) | 30.09 |  |
| 14 | Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Вызов номеров» | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | 01.10 |  |
| 15 | Метание набивного мяча на дальность | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | 03.10 |  |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 часа)** | | | | | | | | | | |
| 16 | Составление режима дня | 1 | беседа | **Знать:** значение режима дня. | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК |  | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы | 07.10 |  |
| 17 | Правильная осанка | 1 | беседа | **Уметь:** выполнять упражнения для формирования правильной осанки. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания | Контролировать свои действия | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели | 08.10 |  |
| 18 | Физическое развитие | 1 | беседа | **Уметь:** измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы). | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | 10.10 |  |
| 19 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | 1 | беседа | **Знать:** правила составления комплекса упражнений. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | 14.10 |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 часов)** | | | | | | | | | | |
| 20 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка» | 1 | игровой | **Знать:** правила ТБ во время проведения подвижных игр. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | 15.10 |  |
| 21 | Игра «Белые медведи». Сгибание рук в упоре лежа – тест | 1 | игровой | **Уметь:** играть в команде. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | 17.10 |  |
| 22 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 | игровой | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства | 21.10 |  |
| 23 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание – учет | 1 | соревновательно-контрольный | **Знать:** технику выполнения подтягивания. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | 22.10 |  |
| 24 | Элементы игры «Пионербол» | 1 | игровой | **Знать:** правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх | 24.10 |  |
| 25 | Игра «Пятнашки» | 1 | игровой | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | 28.10 |  |
| 26 | Игра «Кто быстрее?». Поднимание туловища из положения лежа – учет | 1 | игровой | **Уметь:** выполнять расчет в шеренгах. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | 30.10 |  |
| 27 | Игра «Пустое место» | 1 | игровой | **Уметь:** быть ловким. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры |  | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры | 31.10 |  |
| 28 | Игра «Метко в цель» | 1 | соревновательно-контроль-ный | **Уметь:** метать мяч в цель. | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | 11.11 |  |
| 29 | Эстафеты с мячом | 1 | комбинированный | **Знать:** ТБ при эстафетах. | Воспитывать в себе волю к победе | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | 12.11 |  |
| 30 | Эстафеты с обручем | 1 | игровой | **Знать:** условия передачи эстафеты. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | 14.11 |  |
| 31 | Игра «Перестрелка» | 1 | игровой | **Уметь:** играть в игру по упрощенным правилам. | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке | 18.11 |  |
| 32 | Игра «Белые медведи» | 1 | игровой | **Уметь:** быть внимательным. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме | 19.11 |  |
| 33 | Эстафеты с предметами | 1 | соревновательно-контрольный | **Уметь:** выявлять победителя. | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | 21.11 |  |
| 34 | Игра «Второй лишний» | 1 | игровой | **Знать:** правила проведения игры. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме | 25.11 |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 часов)** | | | | | | | | | | |
| 35 | Физкультминут  ка на уровне | 1 | беседа | **Знать:** значение проведения физкультминуток на уроках. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | 26.11 |  |
| 36 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ | 1 | комбинированный | **Знать:** правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики | 28.11 |  |
| 37 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять строевые действия. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками | 02.12 |  |
| 38 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» | 1 | групповой | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками | 03.12 |  |
| 39 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» | 1 | групповой | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие гибкости, ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправлять |  | 05.12 |  |
| 40 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | 1 | групповой | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие координацион-ных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | 09.12 |  |
| 41 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя | 1 | соревновательно-контрольный | **Уметь:** выполнять упражнения на гибкость. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия | 10.12 |  |
| 42 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** выполнять правильный хват. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 12.12 |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять приемы страховки. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 16.12 |  |
| 44 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | 1 | комбинированный | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе | 17.12 |  |
| 45 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | 1 | комбинированный | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | 19.12 |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Урок-путешест  вие | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | 23.12 |  |
| 47 | Произвольное преодоление простых препятствий | 1 | Урок-путе-шествие | **Уметь:** найти свой способ преодоления препятствий. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия | 24.12 |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Урок-путе-шествие | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание) | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 26.12 |  |
| 49 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | 1 | комбини-рованный | **Уметь:** держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 50 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» | 1 | комбини-рованный | **Знать:** виды шагов (приставные, подскоки, шаги- польки). | Формировать правильную осанку,  учиться  держать равновесие | Описывать технику выполнения танцевальных шагов | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (21 час)** | | | | | | | | | | |
| 51 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 | игровой | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами |  |  |
| 52 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» | 1 | игровой | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |  |  |
| 53 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» | 1 | игровой | **Знать:** правила игры. | Проявлять силовые качества и точность | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 54 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» | 1 | игровой | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 55 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» | 1 | игровой | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 56 | Передача мяча снизу, от груди | 1 | комбинированный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 57 | Передача мяча снизу, от груди | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 58 | Эстафеты с мячом | 1 | игровой | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |  |
| 59 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» | 1 | игровой | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |  |
| 60 | Ведение мяча на месте.  «Игра «Мяч по кругу» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Стремиться к победе в игре | Совершенствовать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 61 | Ведение мяча в шаге.  «Игра «Мяч под ногами» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствовать технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игры | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 62 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** вести мяч правильно. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 63 | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 64 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 65 | Эстафеты с мячом | 1 | Соревнова  тельно-контрольный | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 66 | Эстафета со скакалкой | 1 | соревновательно-контрольный | **Уметь:** прыгать разными способами на скакалке. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека | Совершенство-вание физических навыков | Умение высказывать и аргументировать свое мнение | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе |  |  |
| 67 | Эстафеты с обручем | 1 | Соревновательно-контрольный | **Уметь:** выполнять движения с обручем. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 68 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 69 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | 1 | игровой | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Освоение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)** | | | | | | | | | | |
| 70 | Бег по пересеченной местности | 1 | Обучение | **Уметь:** бегать в равномерном темпе. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |  |
| 71 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | **Уметь:** бегать в равномерном темпе. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при |  |  |
| 72 | Переменный бег | 1 | Комплексный | **Уметь:** бегать в переменном беге. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности |  |  |
| 73 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Комплексный | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Проявлять внимание и ловкость | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности |  |  |
| 74 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Комплексный | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |  |  |
| 75 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Комплексный | **Уметь*:*** преодолевать полосу препятствий. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость | Стремиться найти свою стратегию в игре | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности |  |  |
| 76 | Линейная эстафета | 1 | Комплексный | **Уметь:** выполнять эстафетный бег. | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |  |
| 77 | Эстафеты с предметами | 1 | Комплексный | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Осваивать технику владения обручем | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |  |  |
| 78 | Встречная эстафета | 1 | Комплексный | **Уметь:** выполнять эстафеты с предметами. | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)** | | | | | | | | | | |
| 79 | ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 | вводный | **Знать:** ТБ на уроках. | Персональный подбор лыжного инвентаря | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Уметь слушать и вступать в диалог | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки |  |  |
| 80 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | 1 | комбинированный | **Знать:** значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |  |
| 81 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | 1 | Контроль  ный | **Уметь:** переносить тяжесть тела на месте. | Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |  |
| 82 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками | 1 | комбинированный | **Уметь:** переносить тяжесть тела в движении. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |  |
| 83 | Передвижение на лыжах  скользящим шагом с палками | 1 | комбинированный | **Уметь:** передвигаться на лыжах. | Совершенство-вать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ |  |  |
| 84 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять поворот. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Осваивать технику выполнения поворотов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |  |
| 85 | Подъемы и спуски под уклон | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |  |
| 86 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | Урок-путешествие | **Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | ТБ |  |  |
| 87 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | соревновательно-контрольный | **Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | ТБ |  |  |
| 88 | Подъемы и спуски под уклон | 1 | комбинированный | **Уметь:** выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |  |
| 89 | Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке | 1 | комбинированный | **Знать:** стойки на лыжах при спуске с горы. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности | ТБ |  |  |
| 90 | Эстафеты на лыжах | 1 | соревновательно-контрольный | **Знать:** правила проведения эстафет на лыжах | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)** | | | | | | | | | | |
| 91 | Равномерный бег 3 минуты. Прыжки на скакалке – учет | 1 | Комплексный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 92 | Равномерный бег 4 минуты. Прыжки в высоту | 1 | Комплексный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «длинная». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 93 | Равномерный бег 5 минуты. Прыжки в высоту | 1 | Комплексный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  |  |
| 94 | Равномерный бег 6 минуты. Прыжки в высоту | 1 | Контроль  ный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 95 | Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки в высоту | 1 | Комплексный | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 96 | Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту – учет | 1 | Комплексный | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | Стремление выполнить все упражнения как можно лучше | Уметь преодолевать себя во время бега | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 часов)** | | | | | | | | | | |
| 97 | Бег до 7 мин | 1 | комбинированный | **Уметь:** бежать в равномерном темпе. | Развивать скорость, выносливость | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице |  |  |
| 98 | Эстафеты | 1 | соревновательный | **Уметь:** передавать эстафету (палочку). | Формирование потребности к ЗОЖ | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации |  |  |
| 99 | Челночный бег 3х10 м | 1 | Контроль  ный | **Знать:** правила выполнения челночного бега. | Развивать скорость, ловкость | Описывать технику челночного бега | Умение сотрудничать при выполнении совместных  беговых упражнений | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |  |
| 100 | Бег с ускорением от 30 до 60 м | 1 | соревновательный | **Знать:** понятие «короткая дистанция». | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |
| 101 | Бег до 3 мин | 1 | Урок-путешествие | **Знать:** понятие «темп бега». | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции |  |  |
| 102 | Прыжки с высоты до 40 см | 1 | комбинированный | **Уметь:** приземляться на две ноги. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 103 | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой) | 1 | соревновательный | **Уметь:** выполнять прыжки через скакалку. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой |  |  |
| 104 | Бег 1500 м с учетом времени | 1 | Контроль  ный | **Знать:** понятие «здоровье».  **Уметь:** бежать в равномерном темпе. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции |  |  |
| 105 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность | 1 | соревновательно- контрольный | **Знать:** ТБ при метании мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |  |