|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур | Дата прохождения | Тема каждого урока | Формирование УУД |
| фактически |
|  | 4а | 4б |  |  |
| Знания о физической культуре | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |
| 3 |  | Техника челночного бега |  |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3 \* 10 м |  |
| 5 |  | Способы метания мешочка (мяча) на дальность |  |
| 6 |  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта |  |
| 7 |  | Тестирование метания мешочка на дальность |  |
| Знания о физической культуре | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 8 |  | Техника паса в футболе |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 9 |  | Спортивная игра "Футбол" |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 10 |  | Техника прыжки в длину с разбега |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 12 |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 13 |  | Контрольный урок по спортивной игре "Футбол" |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 14 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 15 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
| 16 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 17 |  | Тестирование прыжка в длину с места |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 18 |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий |  |
| 19 |  | Тестирование виса на время |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 20 |  | Подвижная игра "Перестрелка" |  |
| 21 |  | Броски и ловля мяча в парах |  |
| 22 |  | Броски мяча в парах на точность |  |
| 23 |  | Броски и ловля мяча в парах |  |
| 24 |  | Подвижная игра "Осада города" |  |
| 25 |  | Броски и ловля мяча в парах у стены |  |
| 26 |  | Упражнения с мячом |  |
| 27 |  | Ведение мяча |  |
| 28 |  | Подвижные игры |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 29 |  | Кувырок вперед |  |
| 30 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие |  |
| Знания о физической культуре | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 31 |  | Зарядка |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 32 |  | Кувырок назад |  |
| 33 |  | Варианты кувырков |  |
| 34 |  | Круговая тренировка |  |
| 35 |  | Стойка на руках и голове |  |
| 36 |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека |  |
| 37 |  | Гимнастические упражнения |  |
| 38 |  | Висы |  |
| 39 |  | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке и висы |  |
| 40 |  | Круговая тренировка |  |
| 41 |  | Прыжки в скакалку |  |
| 42 |  | Прыжки в скакалку в тройках |  |
| 43 |  | Лазание по канату в два приема |  |
| 44 |  | Круговая тренировка |  |
| 45 |  | Упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 46 |  | Упражнения на гимнастических кольцах |  |
| 47 |  | Махи на гимнастических кольцах |  |
| 48 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке |  |
| 49 |  | Варианты вращения обруча |  |
| 50 |  | Круговая тренировка |  |
| Лыжная подготовка | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 51 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |  |
| 52 |  | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками |  |
| 53 |  | Попеременный одношажный ход на лыжах |  |
| 54 |  | Попеременный и одновременный ход на лыжах |  |
| 55 |  | Одновременный одношажный ход на лыжах |  |
| 56 |  | Подъем "полуелочкой"и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах |  |
| 57 |  | Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах |  |
| 58 |  | Передвижение и спуск на лыжах "змейкой" |  |
| 59 |  | Подвижная игра на лыжах "Накаты" |  |
| 60 |  | Подвижная игра на лыжах "Подними предмет" |  |
| 61 |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах |  |
| 62 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 63 |  | Полоса препятствий |  |
| 64 |  | Усложненная полоса препятствий |  |
| 65 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 66 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание" |  |
| 67 |  | Физкультминутка |  |
| Знания о физической культуре | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 68 |  | Знакомство с опорным прыжком |  |
| 69 |  | Опорный прыжок |  |
| 70 |  | Контрольный урок по опорному прыжку |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 71 |  | Броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 72 |  | Подвижная игра "Пионербол" |  |
| 73 |  | Подвижная игра "Пионербол" |  |
| 74 |  | Упражнения с мячом |  |
| 75 |  | Волейбол как вид спорта |  |
| 76 |  | Подготовка к волейболу |  |
| 77 |  | Контрольный урок по волейболу |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 78 |  | Броски набивного мяча способом "от груди" и "снизу" и "из-за головы" |  |
| 79 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 80 |  | Тестирование виса на время |  |
| 81 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 82 |  | Тестирование прыжка в длину с места |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 83 |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий |  |
| 84 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 85 |  | Баскетбольные упражнения |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 86 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 87 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |  |
| 88 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 89 |  | Беговые упражнения |  |
| 90 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |
| 91 |  | Тестирование челночного бега 3 \* 10 м |  |
| 92 |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность |  |
| Спортивные и подвижные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 93 |  | Спортивная игра "Футбол" |  |
| 94 |  | Спортивная игра "Футбол" |  |
| 95 |  | Подвижная игра "Флаг на башне |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 96 |  | Бег 60 м |  |
| Спортивные и подвижные игры |  |
| 97 |  | Спортивные игры |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 98 |  | Бег 500 м |  |
| Подвижные и спортивные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 99 |  | Подвижные и спортивные игры |  |
| Легкая атлетика | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 100 |  | Бег 1000 м |  |
| Подвижные и спортивные игры | Коммуникативные, регулятивные, познавательные |
| 101 |  | Спортивные игры |  |
| 102 |  | Подвижные и спортивные игры |  |