|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока |  | Содержание. Темы уроков. | Кол-во  по разделу | Дата проведения | | Оборудование | УУД |
|  |  |  |  | план | факт |  | **Личностные результаты**   * Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России, сознание своей этнической и национальной принадлежности; * Формирование уважительного отношения к культуре других народов; * Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; * Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; * Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; * Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; * Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;   **Метапредметные результаты:**   * Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; * Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации4 определять наиболее эффективные способы достижения результата; * Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; * Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; * Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; * Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; * Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования, организации места занятий; * Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты:**   * Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; * Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); * Формирование навыка ситематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателям развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); * Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. |
|  |  | **1 часть (68 ч.)** |  |  |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **3 ч.** |  |  |  |
| 1. | 1 | Правила поведения на уроке физической культуры. Физкультура как система укрепления здоровья человека |  | 4.09 |  | ММК |
| 2. | 2 | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. |  | 6.09 |  | ММК |
| 3. | 3 | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. |  | 7.09 |  | ММК |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности** | **3 ч.** |  |  |  |
| 4. | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. |  | 11.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 5. | 2 | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  | 13.09 |  | Спорт. инвентарь |
| 6. | 3 | Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |  | 14.09 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | **Физическое совершенствование** | **62 ч.** |  |  |  |
|  |  | ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** | ***2 ч.*** |  |  |  |
| 7. | 1 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки. |  | 18.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 8. | 2 | Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Гимнастика для глаз. |  | 20.09 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | **Спортивно – оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | **19 ч.** |  |  |  |
|  |  | ***Акробатика. Строевые упражнения.*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
| 9. | 1 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. |  | 21.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 10. | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. |  | 25.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 11. | 3 | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. |  | 27.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 12. | 4 | Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  | 28.09 |  | Спорт. Инвентарь |
| 13. | 5 | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. |  | 2.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 14. | 6 | Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  | 4.10 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
| 15. | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам |  | 5.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 16. | 2 | Выполнение команды: «На два (на четыре) шага разомкнись |  | 9.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 17. | 3 | Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой |  | 11.10 |  | Спорт. инвентарь |
| 18. | 4 | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног |  | 12.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 19. | 5 | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках |  | 16.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 20. | 6 | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног |  | 18.10 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***Опорный прыжок. Лазание.*** | ***7 ч.*** |  |  |  |
| 21. | 1 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе |  | 19.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 22. | 2 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на бревне. |  | 23.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 23. | 3 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук |  | 25.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 24. | 4 | Перелезание через коня, бревно. |  | 26.10 |  | Спорт. Инвентарь |
| 25. | 5 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе |  | 30.10 |  | Спорт. инвентарь |
| 26. | 6 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на бревне. |  | 1.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 27. | 7 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук |  | 2.11 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | **Легкая атлетика** | **18 ч.** |  |  |  |
|  |  | ***Ходьба и бег*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
| 28. | 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подвижная игра. |  | 6.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 29. | 2 | Ходьба с преодолением препятствий. Подвижная игра. |  | 8.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 30. | 3 | Бег с ускорением (30 м, 60 м). Подвижная игра. |  | 9.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 31. | 4 | Челночный бег. Подвижная игра. |  | 13.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 32. | 5 | Бег с ускорением (30 м, 60 м). Подвижная игра. |  | 15.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 33. | 6 | Челночный бег. Подвижная игра. |  | 16.11 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***Прыжки*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
| 34. | 1 | Прыжки с поворотом на 180 |  | 20.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 35. | 2 | Прыжки с места |  | 22.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 36. | 3 | Прыжок в длину с разбега 3 – 5 шагов |  | 23.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 37. | 4 | Прыжок с высоты (до 40 см) |  | 27.11 |  |  |
| 38. | 5 | Челночный бег |  | 29.11 |  | Спорт. Инвентарь |
| 39. | 6 | Эстафеты |  | 30.11 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***Метание*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
| 40. | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2) с расстояния 4-5 м |  | 4.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 41. | 2 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4-5 м |  | 6.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 42. | 3 | Метание набивного мяча. Эстафеты. |  | 7.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 43. | 4 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2\*2) с расстояния 4-5 м |  | 11.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 44. | 5 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4-5 м |  | 13.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 45. | 6 | Метание набивного мяча. Эстафеты. |  | 14.12 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры** | **23 ч.** |  |  |  |
|  |  | ***На материале гимнастики с основами акробатики*** | ***8 ч*** |  |  |  |
| 46. | 1 | Виды шагов. Стойка на одной и двух ногах. Игра «Салки» |  | 18.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 47. | 2 | Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Игра «Салки с домом» |  | 20.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 48. | 3 | Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». |  | 21.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 49. | 4 | ОРУ с мячами. Висы на гимнастической стенке. Игра «Кошки-мышки» |  | 25.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 50. | 5 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Игра «Охотники и утки» |  | 27.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 51. | 8 | Лазание по гимнастической стенке с перестановкой рук. Игра «Гуси-лебеди» |  | 28.12 |  | Спорт. Инвентарь |
| 52. | 9 | Опорный прыжок на горку матов. Игра « Бег пингвинов». |  | 15.01 |  | Спорт. инвентарь |
|  |  | ***На материале легкой атлетики*** | ***7ч*** |  |  |  |
| 53. | 1 | Бег по пересеченной местности. «Салки» |  | 17.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 54. | 2 | Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры. |  | 18.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 55. | 3 | Игры на закрепление способностей ориентироваться в пространстве. |  | 22.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 56. | 4 | Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Лисы и куры». |  | 25.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 57. | 5 | Игры на закрепление навыков бега. |  | 26.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 58. | 6 | «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч в корзину» |  | 29.01 |  | Спорт. Инвентарь |
| 59. | 7 | «Метко в цель!», «Веревочка под ногами» |  | 31.01 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***На материале баскетбола и волейбола*** | ***8ч*** |  |  |  |
| 60. | 1 | Упражнения на выносливость и быстроту. «Передача мяча в колоннах» |  | 1.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 61. | 2 | Обучение навыкам броска в корзину. |  | 5.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 62. | 3 | Упражнения на выносливость и быстроту. |  | 7.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 63. | 4 | Волейбол – подбрасывание мяча |  | 8.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 64. | 5 | Баскетбол – броски мяча в корзину |  | 12.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 65. | 6 | Закрепление навыков броска в корзину |  | 14.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 66. | 7 | Волейбол – нижняя подача мяча. |  | 15.02 |  | Спорт. Инвентарь |
| 67. | 8 | Эстафеты. |  | 19.02 |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | **2 часть ( 32ч)** |  |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спорта** | **24ч** |  |  |  |
|  |  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | ***10ч*** |  |  |  |
| 68. | 1 | Ловля и передача двумя руками от груди |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 69. | 2 | Ведение мяча в высокой стойке по прямой |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 70. | 3 | Броски мяча двумя руками сверху |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 71. | 4 | Броски мяча одной рукой от плеча на месте |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 72. | 5 | Ловля и передача баскетбольного мяча |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 73. | 6 | Ведение мяча правой, левой рукой |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 74. | 7 | Ловля и передача мяча в кругу |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 75. | 8 | Эстафеты с мячами |  |  |  | Спорт. инвентарь |
| 76. | 9 | Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом» |  |  |  |  |
| 77. | 10 | Игра «Попади в цель» |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
|  |  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | ***7ч*** |  |  |  |
| 78. | 1 | Ведение мяча по прямой и остановка по сигналу |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 79. | 2 | Ведение мяча с изменением направления |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 80. | 3 | Удары по неподвижному мячу ногой |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 81. | 4 | Удары по катящемуся мячу |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 82. | 5 | Удары мяча в цель |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 83. | 6 | Игра «Борьба за мяч» |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 84. | 7 | Игра «Школа мяча» |  |  |  |  |
|  |  | ***Подвижные игры на основе национальных видов спорта народов России*** | ***7ч*** |  |  |  |
| 85. | 1 | «Земля, вода, небо» - русская народная игра |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 86. | 2 | «Стой!» - удмуртская народная игра |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 87. | 3 | «Нитки наматывать» - русская народная игра |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 88. | 4 | «В узелок» - татарская народная игра |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 89. | 5 | «Свечка» - мордовская народная игра |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 90. | 6 | «Одноручье» - ингушская народная игра |  |  |  |  |
| 91. | 7 |  |  |  |  |  |
|  |  | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий** | **10ч** |  |  |  |
| 92. | 1 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 93. | 2 | Баскетбольные салочки «Мяч своему» |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 94. | 3 | Игра «Мои ворота» |  |  |  | Спорт. Инвентарь |
| 95. | 4 | Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам» |  |  |  |  |
| 96. | 5 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» |  |  |  |  |
| 97. | 6 | Эстафеты с бегом и прыжками |  |  |  |  |
| 98. | 7 | Эстафеты с преодолением препятствий |  |  |  |  |  |
| 99. | 8 | Групповая игра «Охотник и сторож» |  |  |  |  |
| 100. | 9 | Спортивная игра «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» |  |  |  |  |
| 101. | 10 | Праздник здоровья и подвижной игры. |  |  |  |  |
| 102. |  | Резервный урок |  |  |  |  |

**ИТОГО: 3\*34= 102**