**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во**  **часов**  **по теме** | **Дата** | **Содержание (тема урока)** | **УУД**  **(Познавательные Регулятивные Коммуникативные Личностные)** | | | | **Примечание** |
| **102** | **2** |  | ***Знания о физической культуре*** |  |  |  |  |  |
| 1. | 1 |  | Понятие о физической культуре. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 2. | 2 |  | Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. |  |
|  | **1** |  | ***Способы физкультурной деятельности*** |  |  |  |  |  |
| 3. | 1 |  | Составление   режима   дня. | Освоение первичных навыков и умений по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение дня. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Совершенствование навыков коллективного общения и взаимодействия. | Умение отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. |  |
|  | **18** |  | ***Лёгкая атлетика*** |  |  |  |  |  |
| 4. | 1 |  | Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в отечественном спорте. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Развитие взаимодействия, ориентация на партнера, конструктивно разрешать конфликты. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудности. |  |
| 5. | 2 |  | Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод». |  |
| 6. | 3 |  | Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома». |  |
| 7. | 4 |  | Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты». |  |
| 8. | 5 |  | Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением –  спиной вперёд. Игра «Мышеловка». |  |
| 9. | 6 |  | Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». |  |
| 10. | 7 |  | Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний». |  |
| 11. | 8 |  | Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору». |  |  |  |  |  |
| 12. | 9 |  | Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь». |  |
| 13. | 10 |  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. |  |
| 14. | 11 |  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. |  |
| 15. | 12 |  | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». |  |
| 16. | 13 |  | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень». |  |
| 17. | 14 |  | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу». |  |
| 18. | 15 |  | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». |  |
| 19. | 16 |  | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала». |  |
| 20. | 17 |  | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень». |  |
| 21. | 18 |  | Урок – соревнование. Эстафеты. |  |
|  | **6** |  | ***Подвижные игры*** |  |  |  |  |  |
| 22. | 1 |  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены». | Освоение комплексом специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, развитие системы дыхания. | Развитие умений планировать, контролировать и оценивать свои действия. | Оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственности. |  |
| 23. | 2 |  | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется». |  |
| 24. | 3 |  | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. |  |
| 25. | 4 |  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна». |  |
| 26. | 5 |  | Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос». |  |
| 27. | 6 |  | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». |  |
|  | **1** |  | ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |
| 28. | 1 |  | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. | Освоение первичных навыков и умений по организации и проведению утренней гимнастики. | Развитие умений планировать, контролировать и оценивать свои действия. | Распределение функций и ролей в совместной деятельности. | Овладение приемами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |  |
|  | **1** |  | ***Знания о физической культуре*** |  |  |  |  |  |
| 29. | 1 |  | История возникновения Олимпийских игр. | История развития физической культуры и первых соревнований и ее связь с природными, географическими особенностями, традициями народа. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **1** |  | ***Способы физкультурной деятельности*** |  |  |  |  |  |
| 30. | 1 |  | Физкультминутки,    правила    их   составления   и  выполнения. Закаливания и правила   проведения   закаливающих    процедур. | Разучивание комплекса физкультминуток по профилактике и коррекции нарушений осанки. Основные правила закаливания. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **5** |  | ***Подвижные игры*** |  |  |  |  |  |
| 31. | 1 |  | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». | Освоение навыков организации и проведения подвижных игр. | Развитие умений планировать, контролировать и оценивать свои действия. | Использование навыков коллективного общения и взаимодействия. | Наблюдение за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. |  |
| 32. | 2 |  | Игры с прыжками. Игра «Пустое место». |  |
| 33. | 3 |  | Игры с мячом. Игра « Гонка мячей». |  |
| 34. | 4 |  | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». |  |
| 35. | 5 |  | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. |  |
|  | **11** |  | ***Гимнастика*** |  |  |  |  |  |
| 36. | 1 |  | Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна». | Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. |  |
| 37. | 2 |  | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». |  |
| 38. | 3 |  | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». |  |
| 39. | 4 |  | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка». |  |
| 40. | 5 |  | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». |  |
| 41. | 6 |  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты». |  |
| 42. | 7 |  | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекати – поле». |  |
| 43. | 8 |  | Гимнастика. Висы. Эстафеты. |  |
| 44. | 9 |  | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены». |  |
| 45. | 10 |  | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. |  |
| 46. | 11 |  | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка». |  |
|  | **1** |  | ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |
| 47. | 1 |  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. | Разучивание комплекса физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **3** |  | ***Спортивные игры*** |  |  |  |  |  |
| 48. | 1 |  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему». | Освоение навыков организации и проведения спортивных игр. | Развитие умений планировать, контролировать и оценивать свои действия. | Использование навыков коллективного общения и взаимодействия. | Наблюдение за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. |  |
| 49. | 2 |  | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу». |  |
| 50. | 3 |  | Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне». |  |
|  | **1** |  | ***Знания о физической культуре*** |  |  |  |  |  |
| 51. | 1 |  | История появления упражнения с мячом. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **1** |  | ***Способы физкультурной деятельности*** |  |  |  |  |  |
| 52. | 1 |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Разучивание комплекса упражнений на развитие физических качеств, дыхательные упражнения. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **12** |  | ***Лыжные гонки*** |  |  |  |  |  |
| 53. | 1 |  | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках». | Совершенствование передвижения на лыжах, выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. | Развитие умений планировать, контролировать и оценивать свои действия. | Развитие взаимодействия сотрудничества и кооперации. | Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с ускорениями) и координации тела (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, спуск с горы с изменяющимися стойками). |  |
| 54. | 2 |  | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». |  |
| 55. | 3 |  | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». |  |
| 56. | 4 |  | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». |  |
| 57. | 5 |  | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». |  |
| 58. | 6 |  | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». |  |
| 59. | 7 |  | Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». |  |
| 60. | 8 |  | Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». |  |
| 61. | 9 |  | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». |  |
| 62. | 10 |  | Лыжные гонки. Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». |  |
| 63. | 11 |  | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». |  |
| 64. | 12 |  | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. |  |
|  | **17** |  | ***Спортивные игры*** |  |  |  |  |  |
| 65. | 1 |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне». | Освоение навыков организации и проведения спортивных игр. | Развитие умений планировать контролировать и оценивать свои действия. | Использование навыков коллективного общения и взаимодействия. Формирование умений планировать общую цель и пути ее достижения. | Наблюдение за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. |  |
| 66. | 2 |  | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу». |  |
| 67. | 3 |  | Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему». |  |
| 68. | 4 |  | Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты. |  |
| 69. | **5** |  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна». |  |
| 70. | 6 |  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок». |  |
| 71. | 7 |  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану». |  |
| 72. | 8 |  | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячом». |  |
| 73. | 9 |  | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча». |  |
| 74. | 10 |  | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч». |  |
| 75. | 11 |  | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты. |  |
| 76. | 12 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей». |  |
| 77. | 13 |  | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». |  |
| 78. | 14 |  | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала». |  |
| 79. | 15 |  | Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек.  Игра «Липкий мяч». |  |  |  |  |  |
| 80. | 16 |  | Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек.  Игра «Футбольный бильярд». |  |
| 81. | 17 |  | Футбол. Остановка катящегося  мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой». |  |
|  | **2** |  | ***Знания о физической культуре*** |  |  |  |  |  |
| 82. | 1 |  | История появления упражнения с мячом. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 83. | 2 |  | Представление о физических упражнениях. |  |
|  | **1** |  | ***Способы физкультурной деятельности*** |  |  |  |  |  |
| 84. | 1 |  | Организация и проведение подвижных игр  (на спортивных  площадках и в спортивных  залах). | Разучивание подвижных игр с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
|  | **16** |  | ***Лёгкая атлетика*** |  |  |  |  |  |
| 85. | 1 |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень». | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в отечественном спорте. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Развитие взаимодействия, ориентация на партнера, конструктивно разрешать конфликты. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудности. |  |
| 86. | 2 |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель». |  |
| 87. | 3 |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом». |  |
| 88. | **4** |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол». |  |
| 89. | 5 |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок». |  |
| 90. | 6 |  | Лёгкая атлетика.  Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне». |  |
| 91. | 7 |  | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Метко в цель». |  |
| 92. | 8 |  | Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. |  |
| 93. | 9 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру». |  |
| 94. | 10 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки с проведением вперёд и назад. Игра «У медведя во бору». |  |
| 95. | 11 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки левым и правым боком. Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |  |
| 96. | 12 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Воробьи и вороны». |  |
| 97. | 13 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку. Игра « Верёвочка под ногами». |  |
| 98. | 14 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики». |  |
| 99. | 15 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам». |  |
| 100. | 16 |  | Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. |  |
|  | **2** |  | ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |
| 101. | 1 |  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. | Разучивание комплекса упражнений на развитие физических качеств, дыхательные упражнения. Разучивание комплекса упражнений для глаз. | Умение планировать и контролировать свои действия. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 102. | 2 |  | Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз. |  |