|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Кол-во час** | Дата | | Оборудование | Основные виды учебной деятельности |
| план | факт |
| **Знание о физической культуре** | | **1** |  | | | |
|  | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 | 02.09. |  |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. |
| **Лёгкая атлетика** | | **23** |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег** | | 5 |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | 1 | **04.09.** |  |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. |
|  | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. | 1 | **06.09.** |  |  |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Бег 60м. Общеразвивающие упражнения. | 1 | **09.09.** |  |  |
|  | Понятие «короткая дистанция». ОРУ. | 1 | 11.09. |  |  |
|  | Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. | 1 | **13.09.** |  |  |
| **Прыжки** | | 3 |  | | | |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. | 1 | **16.09.** |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |
|  | Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. | 1 | **18.09.** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | **20.09.** |  |  |
| **Бросок малого мяча** | | 3 |  | | | |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. | 1 | **23.09.** |  | Малые мячи. | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации ОРУ из числа разученных и выполняют их. |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. | 1 | **25.09.** |  | Малые мячи. |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Закрепление. | 1 | 27.09. |  | Малые мячи. |
| **Знание о физической культуре** | | **1** |  |  |  |  |
| 13. | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | 1 | **30.09.** |  | Презентация на тему: «История Олимпийских игр». | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |
| **Кроссовая подготовка** | | 8 |  |  |  |  |
| 14. | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 02.10. |  |  | Учатся бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1000 м  Демонстрируют чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м); (бег 60 м, ходьба 100 м).  Составляют комбинации ОРУ из числа разученных и выполняют их. |
| 15. | Чередование ходьбы, бега. ОРУ. | 1 | 04.10. |  |  |
| 16 | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | **07.10.** |  |  |
| 17. | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | **09.10.** |  |  |
| 18. | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | **11.10.** |  |  |
| 19. | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | 14.10. |  |  |
| 20. | Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ. | 1 | 16.10. |  |  |
| 21. | Чередование ходьбы, бега. ОРУ. | 1 | 18.10. |  |  |  |
| **Знание о физической культуре** | | **2** |  |  |  |  |
| 22. | Что такое физическая культура. | 1 | 21.10. |  |  | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| 23. | Укрепление здоровья средствами закаливания. | 1 | 23.10. |  |  | Узнают правила проведения закаливающих процедур. |
| **Гимнастика** | | **38** |  |  |  |  |
| **Акробатика. Строевые упражнения.** | | 11 |  |  |  |  |
| 24. | Основная стойка. Правила ТБ на гимнастических снарядах. | 1 | 25.10. |  | Гимнастические снаряды: скамейки, конь, бревно. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 25. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. | 1 | 28.10. |  |  |
| 26. | Построение в колону по одному и в шеренгу. | 1 | 30.10. |  |  |
| 27. | Основная стойка. Построение в круг. | 1 | 06.11. |  |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения с большими мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. | 1 | 08.11. |  | Гимнастические снаряды: скамейки, конь, бревно, мячи, обручи, флажки. |
| 29. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. | 1 | 11.11. |  | гимнастическая палка, набивные мячи (1кг.), обручи, флажки. |
| 30. | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 13.11. |  |  |
| 31. | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 15.11. |  |  |
| 32. | Кувырок впе­рёд, стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | 18.11. |  |  |
| 33. | Кувырок впе­рёд, кувырок в сторону. | 1 | 20.11. |  |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. | 1 | 22.11. |  | гимнастическая палка, набивные мячи (1кг.), обручи, флажки. |
| **Равновесие. Строевые упражнения.** | | 11 |  |  |  |  |
| 35. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка». | 1 | 25.11. |  |  | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 36. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. | 1 | 27.11. |  |  |
| 37. | Размыкание и смыкание приставны­ми шагами. | 1 | 29.11. |  |  |
| 38. | Повороты направо, налево. | 1 | 02.12. |  |  |
| 39. | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. | 1 | 04.12. |  |  |
| 40. | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | 1 | 06.12. |  |  |
| 41. | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | 09.12. |  | Гимнастические скамейки. |
| 42. | Перешагивание через мячи. | 1 | 11.12. |  | мячи |
| 43. | Перестроение из колонныпо одному в колонну по два, передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры. | 1 | 13.11. |  |  |
| 44. | Перестроение из одной шеренги в две, команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!». | 1 | 16.12. |  |  |
| 45. | Перестроение по звеньям. ОРУ с предметами. | 1 | 18.12. |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание.** | | 12 |  |  |  |  |
| 46. | Лазание по гимнастической стенке. ПТБ с гимнастическими снарядами. | 1 | 20.12. |  | Гимнастические скамейки. | Описывают технику упражнений в лазанье иперелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. |
| 47. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | 1 | 23.12. |  | Гимнастические скамейки. |
| 48. | Лазание по канату. | 1 | 25.12. |  | канат |
| 49. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | 27.12. |  | Гимнастические скамейки. |
| 50. | Перелезание через коня. | 1 | **30.12.** |  | Гимнастический конь. |
| 51. | Перелазание через бревно. | 1 | **08.01.** |  | Бревно. |
| 52. | Перелезание через коня, бревно. | 1 | **10.01.** |  | Бревно, конь. |
| 53. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 | **13.01.** |  | Гимнастические скамейки. |
| 54. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. | 1 | **15.01.** |  | Гимнастический конь. |
| 55. | Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, подтягива­ясь руками. | 1 | **17.01.** |  | Гимнастические скамейки. |
| 56. | Лазанье по наклонной ска­мейке лёжа на животе, подтягива­ясь руками. | 1 | **20.01.** |  | Гимнастические скамейки. |
| 57. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. | 1 | **22.01.** |  | Гимнастические скамейки, маты. |
| **Футбол** | | 4 |  |  |  |  |
| 58. | Правила игры в футбол. | 1 | **24.01.** |  | Футбольные мячи. | Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 59. | Удар внутренней стороной стопы («Щёчкой) по неподвижному мячу с места. | 1 | **27.01.** |  | Футбольные мячи. |
| 60. | Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. | 1 | **29.01.** |  | Футбольные мячи. |
| 61. | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м). | 1 | **31.01.** |  | Футбольные мячи. |
| **Знание о физической культуре** | | **1** |  |  |  |  |
| 62. | Строение тела, основные формы дви­жений. Напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении. | 1 | **03.02.** |  |  | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. |
| **Подвижные игры** | | **32** |  |  |  |  |
| **Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.** | | 8 |  |  |  | Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности  Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом.  Развивать мышцы ног с помощью спе­циальных упражнений скоростно-силовой направленности. |
| 63. | Правила игры. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | **05.02.** |  |  |
| 64. | ОРУ. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 | **21.02.** |  |  |
| 65. | ОРУ. Игра: «Увёртывайся от мяча». | 1 | **24.02.** |  |  |
| 66. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | **26.02.** |  |  |
| 67. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 | **28.02.** |  |  |
| 68. | ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты с мячами. | 1 | **03.03.** |  | Футбольные мячи. |
| 69. | ОРУ. Игра: «Парашютисты». | 1 | **05.03.** |  |  |
| 70. | ОРУ. Игры: «Увёртывайся от мяча», «Парашютисты». | 1 | **17.03.** |  |  |
| **Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.** | | 6 |  |  |  |
| 71. | ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». | 1 | **19.03.** |  |  |
| 72. | ОРУ в движении. Игра: «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | **21.03.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 73. | ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». | 1 | **24.03.** |  |  |
| 74. | ОРУ. Игра: «Защита укрепления». | 1 | **26.03.** |  |  |
| 75. | ОРУ. Игра: «Попади в кольцо в движении» | 1 | **28.03.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 76. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | 1 | **31.03.** |  |  |
| **Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.** | | 5 |  |  |  |
| 77. | ОРУ. Игра: «Кто дальше бросит*».* | 1 | **02.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 78. | ОРУ. Игра: «Точный расчёт». | 1 | **04.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 79. | ОРУ. Игра:«Метко в цель». | 1 | **07.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 80. | ОРУ. Игра: «Охотники и утки». | 1 | **09.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 81. | *ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Метатели».* | 1 | **11.04.** |  |  |
| **Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.** | | 5 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 82. | ОРУ. Игра: «Попади в цель». | 1 | **14.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |  |
| 83. | ОРУ. Игра: «Попади в кольцо с места». | 1 | **16.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 84. | ОРУ. Игра: «Бросок мяча в колонне». | 1 | **18.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 85. | ОРУ. Игра: «Ловишка, поймай ленту». | 1 | **21.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| 86. | ОРУ. Игра: «Метатели». Эстафеты с мячами. | 1 | **23.04.** |  | Мячи, обручи, скамейки, скакалки. |
| **Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве.** | | 4 |  |  |  |  |
| 87. | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 | **25.04.** |  | Мячи | Демонстрировать технику выполне­ния подбрасывания мяча на заданную высоту.  Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом. |
| 88. | Подвижные игры «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча». | 1 | **28.04.** |  | Мячи |
| 89. | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 | **30.04.** |  | Мячи |
| 90. | Подвижные игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». | 1 | **02.05.** |  | Мячи |
| **Волейбол** | | 4 |  |  |  |
| 91. | Подвижная игра: «Не давай мяч водящему». | 1 | **05.05.** |  | Волейбольные мячи |
| 92. | Подвижная игра: «Круговая лапта». | 1 | **07.05.** |  | Волейбольные мячи |
| 93. | Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 | **09.05.** |  | Волейбольные мячи |
| 94. | Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с мячом. | 1 | **12.05.** |  | Волейбольные мячи |
| **Знание о физической культуре** | | **1** |  |  |  |  |
| 95. | Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) | 1 | **14.05.** |  |  | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Баскетбол** | | 4 |  |  |  |  |
| 96. | Бросок мяча двумя руками снизу на месте.  Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **16.05.** |  | Баскетбольные мячи. | Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. |
| 97. | Понятие скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **19.05.** |  | Баскетбольные мячи. |
| 98. | Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 1 | **21.05.** |  | Баскетбольные мячи. |
| 99. | Подвижная «Гонка баскетбольных мячей». | 1 | **23.05.** |  | Баскетбольные мячи. |  |
|  | **ИТОГО** | 99ч |  |  |  |  |